

EL ENTRENAMIENTO

1. Hay días en los que uno vuela.
2. El entrenamiento es como una cerveza.
3. Los días que no quieres entrenar cuentan cómo doble.
4. A la disciplina no le importa si estás cansado.
5. Si no eres un élite.
6. Atrás quedaron los tiempos.
7. Entrenar con pulsómetro.
8. Consejos rápidos (Ver imagen).
9. Todo entrenamiento lleva un proceso
10. Los límites no están en las personas
11. Que es el entrenamiento invisible.
12. Que es la semana de descarga.
13. La Recuperación.
14. Las longitudes de las bielas.
15. **Cómo entrenar cuando no tienes ganas.**
16. **Nunca esperes a tener ganas de entrenar.**
17. **Algunos dejan de entrenar porque nadie nota sus progresos**
18. **Que fácil entrenar cuando estamos motivados**
19. Entrenar con el método de variabilidad de la frecuencia cardiaca.
20. El entrenamiento en Zona 2
21. Entrenar la fuerza en el ciclismo.
22. Deportes alternativos.
23. Las fuerzas en contra del ciclista.
24. Las tres vertientes del entrenamiento.
25. Ciclistas que compiten en los entrenamientos.
26. Como es un campus de entrenamiento europeo.

TEMAS CORTOS DE CICLISMO

27. La gente siempre te va a criticar.
28. No todos van a compartir tu felicidad o tus logros.
29. **Historias cortas de ciclismo. No mi amigo No somos iguales.**
30. La entrevista de Belice.
31. El futuro tiene muchos nombres.
32. Hoy brindo.
33. Existe un tipo de persona que no es la más hábil.
34. Lo que ganaste ya es historia.
35. El ciclista tiene mala memoria.
36. Los formadores de ciclistas.
37. Los ciclistas que salen de madrugada a las 4 am.
38. Cuántos carbohidratos necesitas.
39. **Más allá del ciclismo que conoces**
40. Los datos de Van Aert.
41. El dolor tiene fecha de caducidad.
42. **Ese día llegará para todos.**
43. La tecnología ha permitido medir casi todo.
44. Rodéate de un buen líder
45. De qué sirven los datos.
46. El fin de año es de cuidado.

HABLEMOS DE ÉXITO

47. El éxito es distinto para cada persona.
48. No todo en la vida es éxito.
49. Para un ciclista élite el éxito es ganar
50. Nunca olvides a aquellos que te ayudaron en tu camino al éxito.
51. El camino al éxito.
52. El inicio se da en el momento exacto.
53. Como hago para empezar.
54. Lo que ganaste ya es historia.
55. La dureza mental.
56. Te has preparado lo suficiente.
57. QUE ES EL ÉXITO.
58. **Cómo puedo lograrlo.**
 - Enfócate en las metas.
 - El camino al éxito no es lineal.
 - Debes creer en ti mismo.
 - No te detengas en los logros pasados.
 - Juntate con las águilas para volar más alto.
 - Acércate a alguien que tenga podium.
59. Un líder te enseña que existen etapas.
60. Aprende a esperar.
61. Hay días donde uno vuela.

TEMAS DE LA VIDA

1. Hoy me voy a tatuar el alma.
2. Hoy quiero salir de mudanza.
3. A lo largo de la vida van muriendo versiones.
4. Si tu vida es demasiado fácil, probablemente estás estancado.
5. Hablemos de la vida.
6. La vida vale la pena.
7. La muerte.
8. Y si hoy fuese el último día de mi vida.
9. Solo nos queda reinventarnos una vez más.
10. Me olvidé de vivir.
11. Amor eterno.
12. Another Brick in the Wall - Pink Floyd 1979
13. Quizás hoy fue un día duro para tí.
14. No todos van a compartir tu felicidad o tus logros cuando te pasen cosas buenas.
15. Cuando te enfrentas a la adversidad
16. Nadie ha muerto por empezar de cero.
17. **Que falta me hace mi padre a cada paso que doy.**
18. A partir de hoy quiero una vida diferente.
19. Jamás olvidaremos el año 2020.
20. Puede que Dios no tenga un propósito para tí.
21. Existe la magia de hacer actos de amor.
22. **Tú puedes** ser el mismo árbol en diferente estación.
23. El olvidado asombro de estar vivos.
24. Hoy te tengo una invitación.
25. Si aún te sobra tiempo, siembra algunas cosas.
26. Cuando el día amanece triste.
27. Por qué tuviste que pasar por un accidente para entender la vida.
28. La paradoja de la vida.

QUÉ LINDO SER CICLISTA

1. Este vehículo de dos ruedas de propulsión humana nació
2. La Bicicleta es sin duda La Revolución Silenciosa
3. En 1914 un niño dejó encadenada su bicicleta.
4. [Que es el ciclismo.](#)
5. [El ciclismo es un proyecto de vida.](#)
6. [Es un pretexto.](#)
7. **El ciclismo es la revolución silenciosa.**
8. Cómo inician los sueños.
9. La bicicleta solo la entiende quien las ama. Somos el motor de la bicicleta.
10. Los he visto cruzando un río arrojándose pelotas de barro como niños.
11. El ciclista va en silencio, pensando mil cosas, con reflejos felinos.
12. Aprendimos a comer 5 veces al día, a cambiar las comidas rápidas por frutas.
13. La bicicleta me permite sentir el placer de la libertad, el frío, el viento.
14. De repente en un día cualquiera nos toca ser patrocinador, entrenador.
15. La bicicleta es la herramienta de una comunidad de viajeros incansables.
16. Ahí están las rutas, calles y caminos. Ahí están abuelos, padres, madres e hijos.
17. Es normal que los juzguen, se rían y no los entiendan. Lo peligroso es.
18. Probablemente cuando sea viejo y ya no pueda subirme a esa bicicleta.
19. **Los ciclistas son igual a un árbol.**
20. **Los ciclistas Influencers** escriben una verdad con sus actos y no con palabras.
21. **Me creerían si les digo que los he visto cruzando un río y sonriendo como niños.**
22. Los he visto haciendo recorridos en un día cualquiera y decir Mañana Salimos.
23. **QUE LINDO SER CICLISTA.**
24. **No hay día que no veamos al gordo, al flaco, al viejo.**
25. **PERO DIME PORQUE LO HACEN.**
26. **Porqué toda esa fatiga sentado horas y horas sobre la bicicleta.**
27. **Cuando me preguntan cuánto vale un amigo, siempre respondemos NO SE.**
28. **DEBAJO DE ESA LICRA**
29. **Cualquiera puede tener una bicicleta, ropa fina y zapatos, pero no todos llevan el ciclismo debajo de la piel.**

TEMAS DE SUPERACIÓN, MOTIVACIÓN Y DERROTAS

1. Frases de Ivan Basso.
2. El ciclista tiene mala memoria.
3. [La motivación y la fuerza de voluntad](#)
4. La única forma en que las cosas funcionan es cuando te divierte hacerlas
5. **Nunca esperes a “tener ganas” para entrenar.**
6. **Algunos dejan de entrenar porque nadie nota sus progresos.**
7. **Que fácil entrenar cuando estamos motivados.**
8. [El accidente generacional.](#)
9. [vivir en una generación perdedora.](#)
10. **Cuando quieres tirar la toalla.**
11. Cuando comienzas a sufrir comienza el verdadero entrenamiento.

12. El confort es el enemigo del ciclista.

13. La frase "El conformismo nos mantiene estancados".
14. Si tu vida es demasiado fácil.
15. Por qué la gente ha dejado de perseguir sus sueños.
16. Busquemos nuestra mejor versión.

17. Las derrotas y los días difíciles.

18. Te ha sucedido que las cosas no te salen como lo planeaste.
19. Hay días malos. A solas pensamos "*porque me sucede eso a mi*".
20. Las derrotas son una parte inevitable de la vida.
21. Las derrotas están llenas de esfuerzos que la gente no ve.

22. Los mejores consejos.

23. Busca un propósito en tu vida
24. Paciencia que todo llega a su debido tiempo
25. Cuando un evento o circunstancia te provoque temor
26. Si vas a tirar la toalla que esta vez sea en la playa.
27. Estás a cargo de tu propia vida, todo depende de tí
28. No esperes nunca a que los demás comprendan tu camino
29. Los logros más significativos
30. Te aseguro que si logras levantarte
31. La grandeza no es necesariamente reconocimientos y premios.
32. Las personas fuertes usan los días malos para romper retos personales.
33. Las personas fuertes y exitosas, sonrían con el corazón roto
34. Activan el automático y no renuncian.
35. Los golpes inesperados, son los mismos que te hacen más fuerte.
36. La historia dice que las personas exitosas provienen del fracaso.
37. Para ellos todos los días son buenos.
38. Con el tiempo puedes transformar las excusas en motivaciones.
39. Buscan la mejor versión.
40. Todos los días son buenos.

TEMAS DE FUERZA, DISCIPLINA, COMPETIR

1. La regla de tres.
2. Las sensaciones, el instinto y el garmin.
3. El ciclismo competitivo es maravilloso pero ingrato.
4. El día menos pensado.
5. Las sensaciones y el instinto.
6. La disciplina.
7. Trata siempre de dar el FUA.
8. De qué sirven los datos, si no sabes qué hacer con ellos.
9. El poder de la mente.

HISTORIAS DE LOS AÑOS 80

1. La generación que pudo ver el retiro.
2. el peso de las bicicletas
3. Ese día llegará para todos
4. La edad no perdona
5. Ya no entreno
6. Jamás abandones la bici.
7. Ya sabes donde encontrarme.
8. Me tardo un poco más en llegar.
9. Una era sin tecnología.
10. La clave siempre estuvo en la actitud.
11. No te quejes por envejecer.
12. El tiempo no perdona.
13. Quién no recuerda esas llegadas al Estadio Nacional.
14. Una generación sin confort
15. El internet le cambió el nombre a los productos.
16. Leyendas del asfalto.
17. El ciclismo después de los 40 años.

20 PREGUNTAS DE CICLISMO

1. Algunas frases
2. veinticinco preguntas rápidas
3. [Que es el ciclismo.](#)
4. [Que es la Nikefobia.](#)
5. [A que le tiene miedo un ciclista.](#)
6. [Cuanto afecta a un ciclista haber nacido en una generación perdedora.](#)
7. [Por qué se dice que el ciclista máster vive dos vidas.](#)
8. [Porqué es necesario tener un buen mecánico.](#)
9. Cual es el secreto del famoso gran fondo de ciclismo.
10. Cual es el secreto del ciclismo.
11. *Cuáles son los exámenes médicos más importantes que un ciclista debe realizarse.*
12. Cuál es la hora ideal para hacer ejercicio.
13. Si eres joven puedes soñar en grande.
14. Jamás abandones la bicicleta
15. Cuanto afecta el sexo al ciclista.
16. [Que es una pájara.](#)
17. Cual es el síntoma de un ciclista confundido
18. **El ciclismo competitivo es un deporte de ricos que lo practican lo pobres**
19. [El pelotón](#)
20. [La Camisa de líder.](#)
21. [La famosa etapa Reina.](#)
22. [Eres un chupa ruedas.](#)
23. Que es la famosa zona roja.
24. Existe un tipo de persona que, aunque no sea la más hábil ni la más rápida.
25. Cuando ves a tus hijos sanos.
26. Cómo entender la vida.
27. A que se le llama conducción hacia el objeto.
28. Cual es el peso ideal de un ciclista.
29. Por qué se dice que hay dos tipos de coraje en el ciclismo.
30. [Que significa eso de que los ciclistas son iguales a un taxi.](#)
31. **Cómo explicar la aerodinámica del ciclismo con un ejemplo.**
32. Porqué dicen que el 85 % de los ciclistas que no saludan son malos.
33. Que es el floting.
34. Es cierto que el internet le cambió el nombre a los productos.
35. **Como es una prueba de esfuerzo completa para profesionales.**
36. Cómo puedo construir músculo.

ACADEMIA CARPE DIEM

EL PEDALEO ES UN ARTE

Por: Jose Marvin Monge

1. **INTRODUCCIÓN**

2. Algunas de mis frases favoritas.
3. Andar en bicicleta, entrenar y competir son temas muy diferentes.
4. De repente en un día cualquiera nos toca ser poli-ciclistas.

5. **PREGUNTAS**

6. Cuántos perfiles de ciclistas hay.
7. Por qué los ciclistas se depilan las piernas.
8. Los ciclistas de montaña no funcionan en un equipo de ruta.
9. Cual es el síntoma de un ciclista confundido.
10. A que le tiene miedo un ciclista.
11. Como se calcula el peso del ciclista.
12. Debe un ciclista seguir el ritmo de la tecnología.
13. Que es una pájara.

14. **EL PEDALEO ES UN ARTE**

15. Vestirse de negro es un error.
16. Deje listas las cosas desde la noche anterior.
17. El aseo personal y los cascos.
18. Haga algunos ejercicios básicos de calentamiento.
19. Hablemos de la bicicleta.
20. El mecánico.

21. **LA SEGURIDAD**

22. El amanecer, el invierno, la temporada de caña, las curvas, los descensos.
23. La ciudad, Los semáforos, los audífonos,
24. Tenemos una ley de tránsito #9660 que nadie conoce.
25. No discuta con conductores alterados.

26. **BUENOS CONSEJOS**

27. Tenga una buena lectura de la carretera.
28. Si vas parejeando, si viajas solo, .
29. El ciclista que va halando el grupo.
30. Avisar a tiempo, pasar cerca de la puerta de los autos estacionados.
31. A que se le llama conducción hacia el objeto.
32. Abrir la pinza, escalerear a un compañero, ruedas seguras, reductores, escupir.
33. La técnica, piernas, subir de pie, posturas, manubrios, el sillín, la escalada.
34. La aerodinámica, la respiración, los columpios, el punto muerto, las adidas y retornos.
35. Chupar rueda, la flexibilidad, el descanso.

36. **CARTA A UN CONDUCTOR**