

Plantilla KaizenTrail: Cierre de Temporada y Análisis

 **Objetivo:** Cerrar la temporada con criterio para no repetir errores. Convertir la experiencia (buena o mala) en datos útiles para el futuro.

Cuándo usarla: Entre 7 y 14 días después de tu última carrera objetivo, con la mente fría y los principales datos y métricas de la temporada sobre la mesa.

1. Contexto de la Temporada

Datos Básicos	Tu Respuesta
Año / Temporada:	202__
Ruta Actual (ETON):	Ruta ____
Volumen Semanal Aprox (Horas/Desnivel):	
Carrera(s) Objetivo A pasada(s):	

 **Si estás en Ruta 1 o 2: Céntrate en las sensaciones de disfrute y adherencia. Si estás en Ruta 3, 4 o 5: Sé implacable con el análisis de rendimiento y datos.**

2. Estado Real (El Semáforo del Cuerpo)

Marca con una X lo que mejor describa tu situación actual.

Físico:

- ☐ Fatiga profunda (siento el cuerpo pesado todo el día).
- ☐ Molestias localizadas (tengo "ese dolorcito" que no se va) (*especificalo*)
- ☐ Sensación de vaciado (sin chispa).
- ☐ Recuperación rápida (me siento listo, pero respeto el descanso).

Mental:

- [] Necesidad urgente de desconectar (no quiero ver las zapatillas).
- [] Saturación de dorsales (demasiada competición).
- [] Motivación estable (tengo ganas, pero paciencia).
- [] Dudas (no sé si valgo para esto).

 **Regla de oro: Si el cuerpo o la cabeza piden parar, se para. Negociarlo sale caro.**

3. Balance de la Preparación

Responde con honestidad brutal. Nadie más va a leer esto si tú no quieres.

1. **¿Qué funcionó mejor este año?** (El 20% que te dio el 80% de resultados):
 - ...
2. **¿Qué descuidaste por falta de tiempo o disciplina?** (Fuerza, nutrición, descanso, técnica...):
 - ...
3. **Gestión de carrera:** ¿Llegaste a tus objetivos fresco y con ganas, o justo y quemado?
 - ...

4. Análisis de Errores: La Técnica de los "5 Porqués"

No anotes el síntoma, busca la enfermedad. Elige el error principal de tu temporada y profundiza.

El Error Detectado: (Ej: Me quedé vacío en el km 30)

- _...

El Análisis Kaizen:

1. **¿Por qué ocurrió?** (Ej: Porque no comí lo suficiente)
2. **¿Y por qué?** (Ej: Porque el estómago se me cerró)
3. **¿Y por qué?** (Ej: Porque iba a un ritmo superior al que entrené)
4. **¿Y por qué?** (Ej: Porque me piqué con el de delante)
5. **¿Causa Raíz Real?** (Ej: Falta de disciplina mental y ego)

5. Aprendizajes Clave (La ventaja competitiva)

Si solo pudieras llevarte 3 lecciones a la próxima temporada, ¿cuáles serían?

1.

2.

3.

6. Transición y "Semáforo de Vuelta"

Descansar no es no hacer nada, es dejar de exigir.

Plan de Descanso:

- **Días de desconexión total:** __ nº días __
- **Actividades permitidas:** (Caminar, nadar, bici suave, otros deportes...)

Lista tus actividades...

Semáforo de Vuelta:

No vuelvas a entrenar estructurado hasta que no marques las tres casillas:*

- [] **Cero dolor:** No hay molestias al caminar o en la vida diaria.
- [] **Hambre de entreno:** Me despierto con ganas reales de entrenar, no por obligación.
- [] **Sueño regulado:** Duermo bien y me levanto descansado.

7. Compromiso KaizenTrail

 "Esta temporada me comprometo a no repetir errores por falta de reflexión. Entiendo que parar, pensar y aprender también es parte de mi entrenamiento." Fecha: __ - __ - __ Firma: _____