

Auditoría de Variable Crítica

Para preparadores que sienten que registran más de lo que entienden.

EL PROBLEMA

Muchos preparadores registran sesiones, RPE, volumen, tests... pero no tienen una regla clara que les diga cuándo ajustar.

- **Se detecta tarde el estancamiento.**
- **Se reacciona después del test.**
- **Se acumula fatiga innecesaria.**
- **Las decisiones se justifican con intuición.**

QUÉ DEFINIMOS

En 10–14 días analizamos tu sistema actual y definimos:

1. Qué variable realmente importa en tu contexto.
2. Cómo medirla de forma simple.
3. Cuál es la regla concreta para ajustar carga.

Sin cambiar tu modelo. Sin imponer tecnología nueva. Sin hacer más complejo tu trabajo.

QUÉ RECIBÍS

- ✓ Reporte de hallazgos (2 páginas). Concreto, no genérico.
- ✓ Variable Crítica identificada para tu contexto.
- ✓ Regla operativa IF→THEN aplicable desde la próxima semana.
- ✓ Plantilla mínima de seguimiento.
- ✓ Sesión de devolución de 60 minutos.

CÓMO FUNCIONA

Día 1–2 Entrevista de 45–60 min + revisión de registros actuales.

Día 3–10 Análisis, identificación de VCV y diseño del reporte.

Día 14 Sesión de devolución. Entrega del plan piloto de 4 semanas.

Proceso 100% remoto. Sin infraestructura adicional requerida.

PARA QUIÉN ES

Preparadores físicos	que trabajan con atletas y registran datos sin una regla clara de ajuste.
Entrenadores individuales	que sienten que podrían tomar mejores decisiones si tuvieran un proceso de validación.
PF que quieren justificar su método	no solo ante el atleta, sino ante sí mismos.

¿Tu sistema produce criterio o solo datos?

El primer paso es una conversación de 20–30 minutos para entender tu contexto. Sin precio por adelantado. Sin testimonios exigidos. La decisión ocurre después de hablar.