Héctor Serrano
Dietista-Nutricionista

GUÍA PARA EL ATLETA

Programa HYROX 12 semanas

Nutrición deportiva y composición corporal para preparar tu HYROX con método: medimos, decidimos y ajustamos.

01 Qué pide una prueba HYROX y qué dice la evidencia

02 Cómo es el programa: 12 semanas y revisiones

03 Cómo trabajo y tu calendario de check-ins

04 Cuatro fases hasta tu carrera

05 Tu app

06 Qué haremos tú y yo

07 Preguntas frecuentes

08 Límites y siguiente paso

Héctor Serrano Seiz · Dietista-Nutricionista · Nº de colegiado MAD01043 · ISAK Nivel 2

Contenido informativo para adultos sanos que entrenan o compiten. No sustituye la valoración individual de un profesional sanitario ni contiene recomendaciones personalizadas.

Qué pide una prueba HYROX

Ocho kilómetros de carrera y ocho estaciones de fuerza y resistencia, una detrás de otra. Se rinde con motor, con fuerza y con una estrategia de comida que funcione. Es un deporte joven y la investigación todavía es limitada.

Gana quien corre y quien aguanta

En 11 atletas recreativos, terminaron antes quienes tenían más consumo máximo de oxígeno, más volumen de entrenamiento de resistencia y menos grasa corporal.

Brandt et al., Front Physiol 2025.

La carrera pesa la mitad

En las categorías PRO y ELITE, correr supone cerca de la mitad del tiempo total. En PRO, el ritmo cae de 16,1 a 13,6 km/h entre el primer y el último kilómetro.

Rappelt et al., Front Physiol 2026; Gutiérrez-Hellín et al., Int J Sports Physiol Perform 2026.

La composición importa, con matices

Un porcentaje graso más bajo se asoció a mejor tiempo, pero en una muestra de 11 atletas. Es una asociación, no una regla para todos.

Brandt et al., Front Physiol 2025.

Las molestias son frecuentes

En 89 atletas seguidos 12 semanas, cerca de un 30 % tenía algún problema de salud cada semana, sobre todo por sobrecarga.

Chittenden et al., Front Sports Act Living 2026.

QUÉ SIGNIFICA PARA TI

La nutrición no sustituye el entrenamiento, pero sí decide si llegas a las sesiones con energía, si recuperas entre ellas y qué composición corporal llevas el día de la carrera.

Un programa de 12 semanas

Una consulta inicial, tres revisiones con medición y un check-in cada semana entre medias.

CUÁNDO	QUÉ OCURRE
Semana 0	Consulta inicial: composición corporal, historia, objetivos, tu semana de entreno y la fecha de tu carrera.
Semanas 1 a 12	Check-in semanal por la app: corto, largo, corto y revisión, siempre en ese orden.
Semanas 4 y 8	Medición, revisión y plan para las 4 semanas siguientes.
Semana 12	Medición, revisión final y plan de carrera.

Qué incluye

- **Plan nutricional** por tipo de día (carga alta, moderada, baja o descanso), adaptado a tu entreno, tu horario y tu objetivo.
- **Composición corporal** con ISAK en consulta, o con la guía de medidas de la app si eliges online.
- **Check-in semanal** con respuesta mía y un solo ajuste cada vez.
- **Plan de carrera**: días previos, desayuno, qué tomar durante y cómo recuperar, ensayado antes.
- **Suplementación** solo cuando tiene sentido para ti y con respaldo de la evidencia.

Presencial u online

	PRESENCIAL	ONLINE
Consulta inicial	En consulta, con ISAK	Videollamada, con guía de medidas
Revisiones 4, 8 y 12	ISAK en consulta	Tus medidas + videollamada
Check-in	Semanal, por la app	Semanal, por la app

> QUÉ NO INCLUYE
>
> No programo tu entrenamiento. Si tienes entrenador, trabajamos coordinados con él o con ella. Si no lo tienes, te recomiendo que lo tengas.

Medir, decidir, ajustar

No parto de una dieta cerrada. Parto de tus datos y los revisamos con un calendario fijo.

1

Medir

Medidas ISAK o de la guía, peso, tu registro de entrenos, sueño, energía, adherencia y un test de referencia de tu entrenador.

2

Decidir

Con reglas claras: si algo funciona se mantiene; si no, se cambia una sola cosa cada vez.

3

Ajustar

Aplicamos el cambio, lo observamos y lo evaluamos en el siguiente check-in o revisión.

Qué es ISAK y por qué lo uso

ISAK es el protocolo internacional de antropometría. Medir siempre igual permite comparar tus resultados entre revisiones. Mido pliegues, perímetros y diámetros para ver si tu composición corporal cambia en la dirección buscada. No me baso solo en el peso de la báscula.

Si eliges la modalidad online

No hay medición ISAK presencial: te doy una guía de medidas en la app para que te midas tú (cintura, cadera, brazo…). Sirven para ver tu tendencia y las revisamos por videollamada en las semanas 4, 8 y 12.

Tu calendario de check-ins

Cada semana hay una cosa, siempre en el mismo orden: un check-in **corto** (unos minutos), uno **largo** (algo más profundo: hambre, digestión, estrés y cómo te sienta el plan), otro corto y una **revisión** con medición.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Corto	Largo	Corto	Revisión	Corto	Largo	Corto	Revisión	Corto	Largo	Corto	Revisión

Semanas 4, 8 y 12: la revisión sustituye al check-in de esa semana.

> **IMPORTANTE**
>
> Un objetivo de pérdida de grasa no se mantiene sin límite: en las últimas semanas antes de la carrera el foco pasa a rendir, no a bajar peso.

Cuatro fases hasta tu carrera

Cada fase tiene un foco distinto. El calendario se cuenta hacia atrás desde la fecha de tu carrera.

1

Base · semanas 1 a 3

Ordenamos hábitos: horarios de comidas, proteína repartida, hidratación y sueño. Fijamos tu primera referencia. Sin déficit.

2

Construcción · semanas 4 a 8

La fase con más margen para trabajar la composición corporal, si es tu objetivo, a un ritmo moderado y sin comprometer tus entrenos clave.

3

Específica · semanas 9 a 11

Ya no se busca perder peso. Ensayamos en tus sesiones más duras lo que comerás y beberás en la carrera.

4

Carrera · semana 12

Plan para los días previos, el desayuno, el durante y la recuperación. Cerramos con medición y revisión final.

Probar en entreno, no estrenar en carrera

Lo que vayas a comer, beber o tomar el día de la carrera se prueba antes. Así sabemos cómo lo toleras. La cafeína, por ejemplo, depende de cómo duermes y de cómo te sienta.

Si faltan menos de 12 semanas, acorto la fase de Construcción y no planteamos déficit. Si falta más, alargamos la Base.

> TU ESTRATEGIA DE CARRERA SE ENSAYA
>
> Desde la semana 6 probamos en los entrenos largos cuántos hidratos toleras durante el esfuerzo, y en la semana 10 hacemos un simulacro con el plan completo. La prueba suele durar entre 60 y 90 minutos: no hace falta una carga de maratón, sí una estrategia probada.

Tu plan, siempre en el móvil

Todo el programa vive en mi app. Funciona en el móvil, sin pasar por tiendas de aplicaciones.



Tu plan

Tus comidas del día, con alternativas equivalentes. Marcas cada comida como hecha y yo veo cómo vas.



Tu cuerpo, revisión a revisión

% de grasa, masa muscular, cintura y pliegues, comparados con tu punto de partida.



Check-in semanal

Energía, entrenos, esfuerzo, recuperación, sueño y molestias. Unos minutos, y yo decido el ajuste.

QUÉ TE APORTA

Tu plan, tus medidas y tu check-in en un solo sitio, con chat conmigo dentro de la app. Tu información es confidencial: solo tú y yo podemos verla. Al empezar recibes el manual de uso.

Capturas con datos ficticios.

Qué haremos tú y yo

El programa funciona si hay constancia, no perfección.

LO QUE HACES TÚ	LO QUE HAGO YO
Completar el check-in de cada semana.	Diseñar y ajustar tu plan nutricional.
Acudir a las mediciones de las semanas 4, 8 y 12 (o medirte con la guía).	Medir y comparar siempre con el mismo método.
Probar en entreno lo que acordemos.	Responder a tus check-ins y proponer un cambio cada vez.
Contarme molestias y cambios de entreno o de horario.	Coordinarme con tu entrenador si me das permiso, y derivarte si veo algo que no debo manejar yo.

Para la primera consulta, ten a mano

- ☐ La fecha, la ciudad y la categoría de tu carrera (Open, Pro, parejas o relevos) y tu tiempo objetivo.
- ☐ Tu semana tipo de entrenamiento y quién te entrena.
- ☐ Cómo duermes, cómo sueles comer y cómo toleras comer en sesiones largas.
- ☐ Analíticas recientes, medicación o suplementos que tomes.
- ☐ Lesiones o molestias actuales y tus objetivos.

LA IDEA DE FONDO

No buscamos un cambio rápido, sino que llegues a la carrera con energía, recuperado y con una composición corporal que puedas sostener.

Preguntas frecuentes

Lo que más me preguntan antes de empezar.

¿Cuánto me lleva el check-in?

El corto, unos minutos desde el móvil. El largo, algo más, una vez cada cuatro semanas.

¿Tengo que pesar la comida?

Te doy las cantidades en gramos y en medidas caseras, para que elijas cómo hacerlo. Con el tiempo se aprende a calcular a ojo.

¿Tengo que tomar suplementos?

No necesariamente. Solo los valoramos uno a uno cuando encajan en tu caso y con respaldo de la evidencia. La base es la comida.

¿Qué pasa si me lesiono o cambia la fecha de la carrera?

Me avisas por el chat. Ajustamos el plan a lo que puedas hacer y, si hace falta, recolocamos el calendario.

¿Y si una semana no puedo hacerlo?

No pasa nada: lo retomamos en la siguiente. Lo que importa es la tendencia de varias semanas, no una suelta.

¿Puedo comer fuera o tener una comida libre?

Sí. El plan tiene alternativas equivalentes y, si lo pides, una comida libre a la semana. Contamos con tu vida real, no con una perfecta.

¿Cómo hablo contigo entre check-ins?

Por el chat de la app. Las dudas del día a día las resolvemos ahí; los cambios del plan, en el check-in o la revisión.

¿Me sirve si es mi primera HYROX?

Sí. Primero ordenamos la base y ensayamos tu estrategia en los entrenos; llegar con un plan probado es lo que más tranquilidad da el primer día.

Qué conviene saber

Un programa serio dice también qué no puede prometer.

- **No hay resultados garantizados.** La respuesta depende de tu entrenamiento, tu descanso y tu punto de partida.
- **La evidencia en HYROX es joven.** Son estudios pequeños y recientes. Los combino con la evidencia general en nutrición deportiva y mi criterio profesional.
- **No programo entrenamiento.** Esa parte queda en manos de tu entrenador.
- **Los suplementos no son necesarios para todos.** Solo se valoran cuando encajan en tu caso.

Cuándo conviene valorarlo antes con tu médico

- Si tienes una enfermedad diagnosticada, tomas medicación o estás embarazada.
- Si has tenido lesiones recientes o molestias que no mejoran.
- Si pierdes el apetito, la regla o la energía sin explicación, o duermes muy mal durante semanas.
- Si tienes o has tenido una relación difícil con la comida: cuéntamelo antes de empezar y lo valoramos juntos.

> DÉFICIT DE ENERGÍA
>
> Comer poco de forma sostenida mientras se entrena o se vive con mucha carga puede afectar a la salud y al rendimiento. Por eso los cambios de composición corporal se plantean con límites. Al empezar te pregunto por señales como el cansancio, el sueño o la regla, y si veo señales de alarma, paramos y te derivo.

> SI TIENES MENOS DE 18 AÑOS
>
> Trabajo contigo y con tu familia: el primer contacto y las decisiones van con tu madre, tu padre o tu tutor, y antes de empezar necesito su consentimiento por escrito y el tuyo. En menores no se plantea bajar peso salvo que lo indique tu médico.

Contenido informativo. No sustituye la valoración individual de un profesional sanitario.

Empezamos hablando

Si quieres saber si el programa encaja contigo, el primer paso no compromete a nada.

1

Contacta

Rellena el formulario de mi web y me pondré en contacto contigo.

2

Hablamos

Reviso tu caso, la fecha de tu carrera y tus objetivos, y te cuento cómo sería tu plan.

3

Empezamos

Si decides seguir, la semana 0 es la consulta inicial, presencial u online.

PIDE TU VALORACIÓN

Rellena el formulario de mi web. Las condiciones del programa y la disponibilidad te las confirmo en la valoración.

Héctor Serrano
Dietista-Nutricionista

Fuentes

Brandt T et al. Front Physiol 2025. doi:10.3389/fphys.2025.1519240 · Gutiérrez-Hellín J et al. Int J Sports Physiol Perform 2026. doi:10.1123/ijspp.2026-0098 · Rappelt L et al. Front Physiol 2026. doi:10.3389/fphys.2026.1847569 · Chittenden E et al. Front Sports Act Living 2026. doi:10.3389/fspor.2026.1937574 · Jäger R et al. J Int Soc Sports Nutr 2017;14:20 (proteína). doi:10.1186/s12970-017-0177-8 · Kerksick CM et al. J Int Soc Sports Nutr 2017;14:33 (momento de las ingestas). doi:10.1186/s12970-017-0189-4 · Burke LM et al. J Sports Sci 2011;29 Suppl 1:S17-27 (hidratos). doi:10.1080/02640414.2011.585473 · Guest NS et al. J Int Soc Sports Nutr 2021;18:1 (cafeína). doi:10.1186/s12970-020-00383-4 · Sawka MN et al. Med Sci Sports Exerc 2007;39:377-90 (hidratación). doi:10.1249/mss.0b013e31802ca597 · Garthe I et al. Int J Sport Nutr Exerc Metab 2011;21:97-104 (ritmo de pérdida de peso). doi:10.1123/ijsnem.21.2.97 · Mountjoy M et al. Br J Sports Med 2023;57:1073-97 (consenso del COI sobre déficit relativo de energía). doi:10.1136/bjsports-2023-106994

Héctor Serrano Seiz · Dietista-Nutricionista · Nº de colegiado MAD01043 · ISAK Nivel 2. Contenido informativo para adultos sanos; no sustituye la valoración individual.