

INFORME / SOCIEDAD Y DEPORTE

El hábito de entrenar

Cuándo empezamos, qué días encontramos tiempo y quién sigue entrenando seis meses después.

TrainerStudio / **Noviembre de 2026**

Cuándo empezamos y cuánto duramos

¿En qué mes empezamos a entrenar? ¿Qué día sacamos tiempo? ¿Cuántos seguimos seis meses después? Así entrenan los alumnos que apuntan sus sesiones en TrainerStudio.

+31 %

Septiembre le gana a enero

En septiembre empieza a entrenar un 31 % más de gente por día que en un mes medio. Enero queda un 11 % por debajo de la media.

17,7 %

El lunes es el día favorito

De cada cien entrenamientos apuntados, casi 18 caen en lunes. El sábado y el domingo juntos suman otros tantos.

30,1 %

Quién sigue seis meses después

Tres de cada diez alumnos volvieron a apuntar un entrenamiento medio año después de empezar o más adelante.

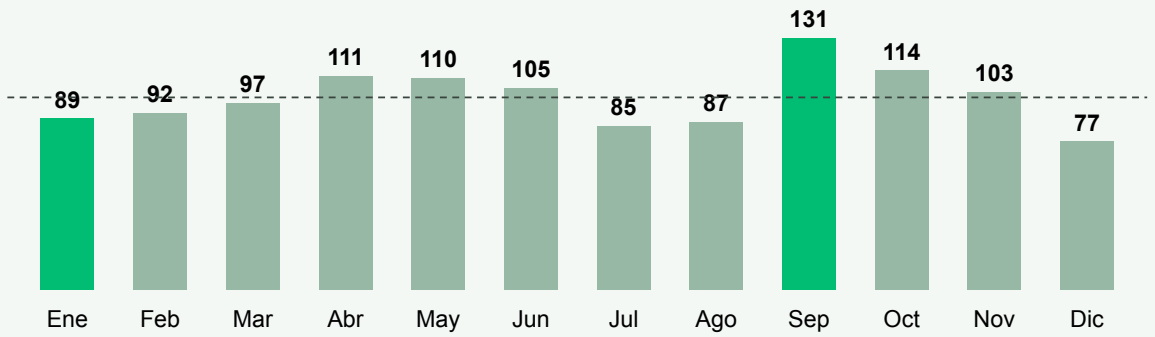
Cada capítulo indica a cuántos alumnos contamos y en qué fechas.

Septiembre es el enero del entrenamiento

La vuelta del verano trae más alumnos nuevos que los propósitos de Año Nuevo. Septiembre fue el mes con más primeros entrenamientos y diciembre, el que menos, al comparar los promedios de 2023 a 2025.

¿En qué mes empieza más gente?

100 es la media diaria del año. Por encima de 100, empieza más gente.



Fuente: TrainerStudio · 3.487 inicios observados entre 2023 y 2025.

Quien ya tiene plan entrena más en febrero

En febrero, los alumnos con un plan apuntan un 10 % más de días de entrenamiento que en un mes medio. En agosto apuntan un 12 % menos.

Enero se parece a un mes cualquiera para quienes ya entrenan: su actividad queda solo un 2 % por encima de la media.

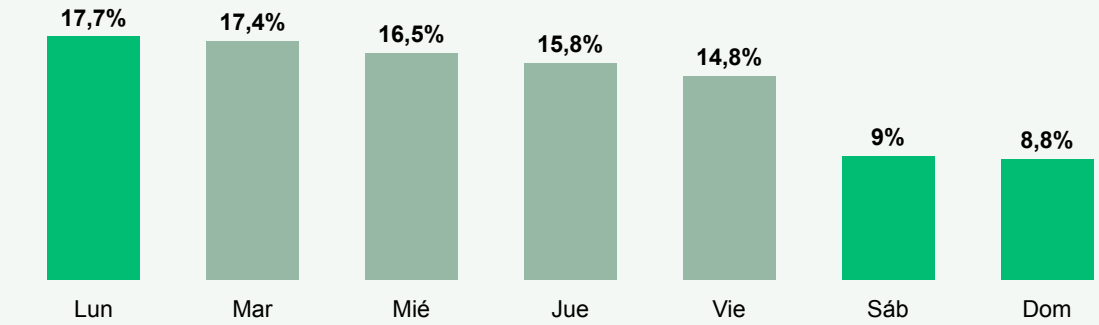
Contamos el primer entrenamiento de 865 alumnos en 2023, 1.179 en 2024 y 1.443 en 2025. Comparamos promedios diarios para que un mes de 31 días no tenga ventaja sobre febrero.

El lunes se entrena casi tanto como el sábado y el domingo juntos

La gente entrena sobre todo entre semana. El lunes arranca fuerte, el ritmo aguanta hasta el viernes y el finde muchos descansan: solo 18 de cada 100 entrenamientos apuntados caen en sábado o domingo.

¿Qué días se entrena más?

De cada 100 días de entrenamiento, cuántos caen en cada día de la semana



Fuente: TrainerStudio · 116.634 días registrados · marzo–noviembre de 2026.

Las siete de la tarde, la hora favorita

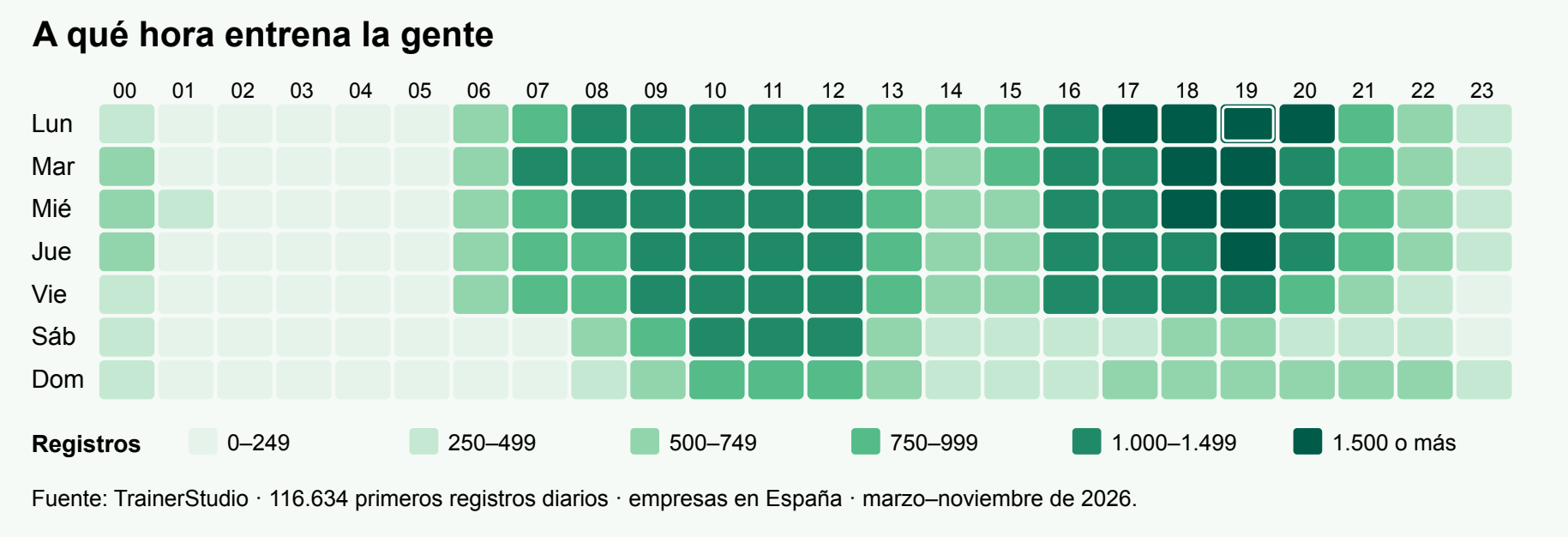
Si juntamos todos los días, la hora más popular es de siete a ocho de la tarde (8 %). Le pisa los talones la hora anterior, de seis a siete (7,7 %).

También hay quien madruga: 13 de cada 100 entrenamientos se empiezan a apuntar entre las cinco y las nueve de la mañana.

3.361 alumnos de entrenadores con empresa en España, del 1 de marzo al 16 de noviembre de 2026. Cada alumno cuenta una vez al día, a la hora en que marca su primer ejercicio.

La hora punta para entrenar es el lunes a las siete de la tarde

El sábado, el entrenamiento es cosa de la mañana. Entre las diez y las once se registraron 1.093 entrenamientos. Después de comer, entre las tres y las cuatro, apenas 357: un 67 % menos.



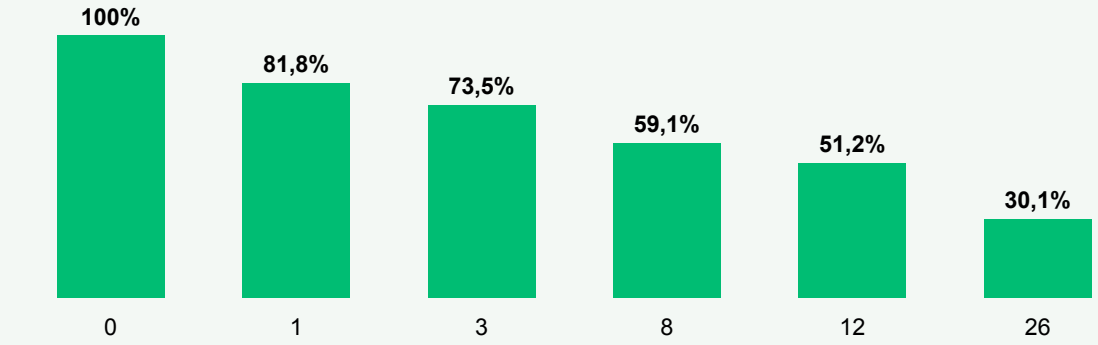
Cada casilla cuenta cuántos alumnos marcaron su primer ejercicio del día a esa hora a lo largo de todo el periodo. Cuanto más oscuro el verde, más entrenamientos. Hora peninsular española. Incluye sesiones en casa y en el gimnasio.

Cada semana cuenta

Uno de cada cuatro dejó de apuntar sus entrenamientos en las tres primeras semanas. El mayor bajón llegó en la primera: de cada cien personas que empezaron, 18 apuntaron su último entreno en esos primeros siete días.

Quién sigue apuntando entrenamientos

Porcentaje de alumnos que entrenaron esa semana o volvieron después



Fuente: TrainerStudio · 3.360 clientes · semanas desde su primer registro.

Quien se toma un descanso puede volver

De cada cien alumnos, 40 apuntaron algo en la semana 12. Si contamos también a quienes se saltaron esa semana y volvieron después, son 51.

Algunos pueden seguir entrenando por su cuenta sin apuntarlo en la app.

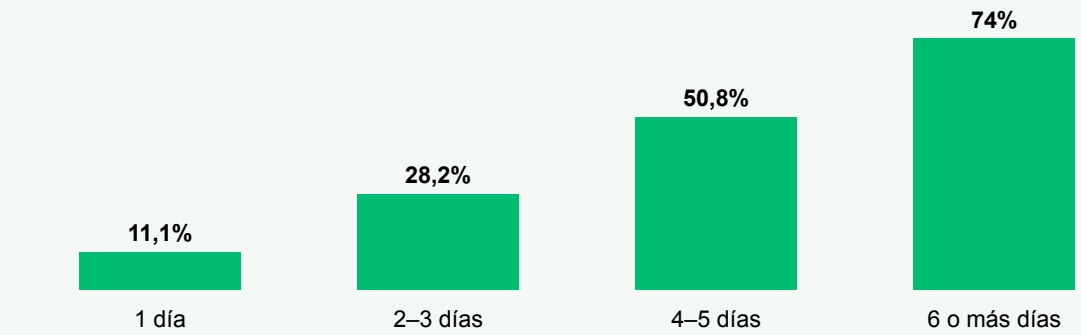
Seguimos durante al menos medio año a 3.360 alumnos que empezaron entre el 1 de enero de 2025 y el 19 de mayo de 2026. La semana 0 son los primeros siete días.

Quien empieza con constancia suele volver

De cada cuatro alumnos que entrenaron seis días o más en sus dos primeras semanas, tres volvieron a apuntar un entrenamiento entre los días 56 y 90. Entre quienes empezaron con un solo día, volvió uno de cada nueve.

Quién vuelve después de las primeras semanas

Porcentaje que volvió a apuntar un entrenamiento entre los días 56 y 90



Fuente: TrainerStudio · 5.495 clientes · días con actividad en los primeros 14 días.

¿Y los que empezaron poco a poco?

De quienes entrenaron dos o tres días al principio, volvió el 28 %. Entre quienes entrenaron cuatro o cinco, volvió la mitad.

Puede que quienes vuelven tengan más tiempo, más experiencia o un plan que les encaje mejor. Los datos no dicen qué les hizo volver.

5.495 alumnos empezaron entre el 1 de enero de 2025 y el 18 de agosto de 2026. De izquierda a derecha, los grupos tienen 847, 929, 1.037 y 2.682 alumnos. Para contar como vuelta basta con apuntar actividad un día entre el 56 y el 90.

Quien empieza el entreno, cumple

En las sesiones en las que los alumnos marcaron al menos un ejercicio, dieron por hechos 94 de cada 100 que tenían en el plan.

86,7 %

Lo pendiente se acumula en los días en blanco

Al cabo de un año quedaron sin marcar 2,41 millones de ejercicios y otras tareas. De ellos, 2,09 millones caían en días en que el alumno no había apuntado nada.

93,8 %

Cuando empiezan, siguen

En las sesiones en que el alumno marcó algún ejercicio, los entrenadores habían mandado 2,21 millones de ejercicios en total. Los alumnos marcaron como hechos el 93,8 %.

Un día en blanco puede ser un día de descanso o un entrenamiento que el alumno hizo sin apuntarlo.

Planes del 17 de noviembre de 2025 al 16 de noviembre de 2026. La primera cifra cuenta todo lo que quedó sin marcar. La segunda cuenta solo ejercicios de sesiones en las que se marcó al menos uno.

De dónde salen los datos

El 17 de noviembre de 2026 reunimos las cifras de entrenamiento que los alumnos y sus entrenadores habían apuntado en TrainerStudio.

A quién contamos

Alumnos de entrenadores que usan TrainerStudio en varios países. Dejamos fuera las cuentas de prueba, las del equipo y las de entrenadores que se apuntaron como alumnos de sí mismos.

Qué cuenta como entrenar

Para saber si alguien vuelve, miramos si completó algún ejercicio, tarea, formulario o medición del plan. Para saber a qué hora entrena, miramos cuándo marcó el primer ejercicio del día.

Hasta dónde llegan las cifras

Podemos contar lo que los alumnos apuntan en TrainerStudio. Desconocemos lo que hacen fuera de la app y por qué interrumpen un plan. La muestra representa a estos alumnos, no a toda la población española.

Qué significa «en España»

Para los gráficos de días y horas contamos a los alumnos cuyo entrenador tiene la empresa en España. El alumno puede vivir en otro país.

Por qué cambia el número de alumnos

Para comparar meses usamos tres años completos, de 2023 a 2025. Para saber quién sigue al cabo de seis meses, contamos solo a quienes empezaron con tiempo suficiente para seguirlos medio año.

Fuente y contacto

TrainerStudio, *El hábito de entrenar. Informe de hábitos de entrenamiento online 2026*. Contacto: info@trainerstudio.com · trainerstudio.com.

Cómo empezar a entrenar y seguir cuando se te pase la novedad

Elige dos huecos que puedas repetir incluso en una semana de mucho lío. A partir de ahí, haz que volver sea fácil.

Dale una oportunidad a las tres primeras semanas

Uno de cada cuatro alumnos dejó de apuntar sus entrenamientos en esas tres semanas. Ponte una primera meta pequeña: si el martes se te tuerce, vuelve el jueves. Así podrás ver qué horario te funciona.

Si te fastidia esperar por una máquina, cambia de hora

El lunes a las siete de la tarde es la hora más popular en la app. Si a esa hora también hay cola en tu gimnasio, pregunta en recepción cuándo suele haber sitio y prueba esa franja.

Si te cuesta arrancar, busca un entrenador

Cuéntale cómo es una semana normal para ti, incluidos los días que llegas tarde. Pídele dos versiones de la sesión: la de un día tranquilo y la que cabe en los veinte minutos que a veces te quedan.

Puedes dejar el finde para descansar

Solo 18 de cada 100 entrenamientos apuntados caen en sábado o domingo. Si te gusta tener el finde libre, reparte tus sesiones entre semana y deja la del lunes apuntada antes de cerrar el viernes.

Antes de cerrar el informe, abre tu calendario. ¿Cuándo vas a entrenar esta semana?