

A man and a woman are running on a sandy beach at dusk. The woman is in the foreground, wearing a white tank top and light blue shorts, with her hair in a ponytail. The man is running behind her, also in athletic wear. The background shows the ocean and a soft, dimly lit sky.

Hybrid Program

Balance by Rosa

Corre más. Entrena mejor.

Espero que des este paso. Y no es cualquier paso: es el primero hacia una versión más fuerte, más resistente y más constante de ti misma/o.

Este programa ha sido diseñado para acompañarte, tanto si estás empezando desde cero como si ya corres y te sientes estancada.

¿Qué vas a conseguir?

- Correr 5K, 10K o 15K seguidos según tu nivel y objetivo.
- Mejorar tu técnica de carrera y tu resistencia.
- Ganar fuerza y prevenir lesiones.
- Crear una rutina sólida que puedas mantener en el tiempo.

¿Por qué fuerza + running?

Porque correr sin una buena base de fuerza es ir directa a lesiones. Y porque entrenar fuerza sin trabajar tu resistencia cardiovascular es dejar pasar una parte clave de tu salud y tu rendimiento.

Este programa combina lo mejor de ambos mundos:

 fuerza para correr mejor y evitar lesiones y no perder, incluso ganar masa muscular

 running para sentirte más atlético/a y en forma.

¿Cuánto tiempo tardarás en lograr tu objetivo?

- 5K: 8 semanas (2 mesociclos).
- 10K: 8 semanas (2 mesociclos).
- 15K: 12 semanas (3 mesociclos).

¿Qué necesitas?

- 3 días de running semanales (sí, solo 3, tienes la programación en tus lecciones de la app según el programa que hayas elegido).
- 3 días de fuerza (ya programados en tu app).
- Constancia. No hace falta hacerlo perfecto, pero sí hacerlo.

¿Cómo funciona?

 Escoge tu nivel (**5K – 8 semanas, 10K – 8 semanas, 15K – 12 semanas**)

 Accede desde la app a toda la programación

 Entrena 3 días fuerza + 3 días running (estructurado por semanas)

 Recibe acompañamiento y contenido extra desde la comunidad

 Aprende con las lecciones que recibirás a lo largo del programa

Así se verá tu semana de entrenos:

- Lunes: Fuerza
- Martes: Fuerza
- Miércoles: Rodaje suave + técnica
- Jueves: Descanso o movilidad
- Viernes: Series
- Sábado: Fuerza
- Domingo: Rodaje largo

En la app, te propongo este orden como podrás ver al abrir tu plan.

¿Y si no puedes seguir ese orden?

No pasa nada. Cambia el orden, adapta, escucha tu cuerpo. La clave es que completes los 6 entrenos semanales y descanses al menos 1 día.

¿Y si no puedes seguir ese ritmo?

Puedes caminar en los rodajes, reducir repeticiones en las series, o alargar descansos. Mejor hacer menos, pero hacerlo.

Sobre los entrenamientos de fuerza

Los entrenamientos de fuerza no cambian cada semana, y esto es totalmente intencional.

¿Por qué?

Porque para que haya **progresión real**, el cuerpo necesita repetir los mismos **patrones** y **estímulos** durante varias semanas.

Solo así se logra mejorar la técnica, ganar fuerza de verdad y ver resultados visibles.

Repetir los entrenamientos durante varias semanas:

- Favorece la adaptación neuromuscular.
- Mejora la ejecución técnica.
- Permite aumentar la carga y la intensidad de forma consciente.

¿Qué cambia entonces?

Lo que cambia es tu **rendimiento**: notarás que cada semana mueves mejor el peso, que puedes aumentar cargas o reducir descansos.

Eso es progreso **real**.



Estás a un paso de demostrarte que puedes.

No necesitas hacerlo perfecto.

Solo necesitas decidir que lo vas a hacer.

Este programa está diseñado para ayudarte a ganar fuerza, a correr mejor, y sobre todo... a ser constante.

Porque no se trata de ir a tope una semana. Se trata de mantenerlo, de progresar sin dejar de vivir, y de empezar a sentirte orgullosx de tu proceso.

 *Si estás lista/o para dejar de improvisar, para entrenar con estructura y para avanzar de verdad...*

Te espero dentro del Hybrid Program.