

*Descubre*

**NUBA  
HÍBRIDO**

ENTRENA COMO UN ATLETA

# ¿QUÉ ES NUBA HÍBRIDO?

NUBA Híbrido es un programa un programa pensado para personas que quieren más que verse bien: quieren **rendir, moverse mejor, ganar confianza y sentirse fuertes, rápidas y con energía.**

El objetivo no es "machacarse" ni "quemar calorías" sin sentido. Es construir un cuerpo funcional, equilibrado, ágil y resistente. Una versión más completa de ti.

## ENTRENA COMO UNA ATLETA COMPLETA

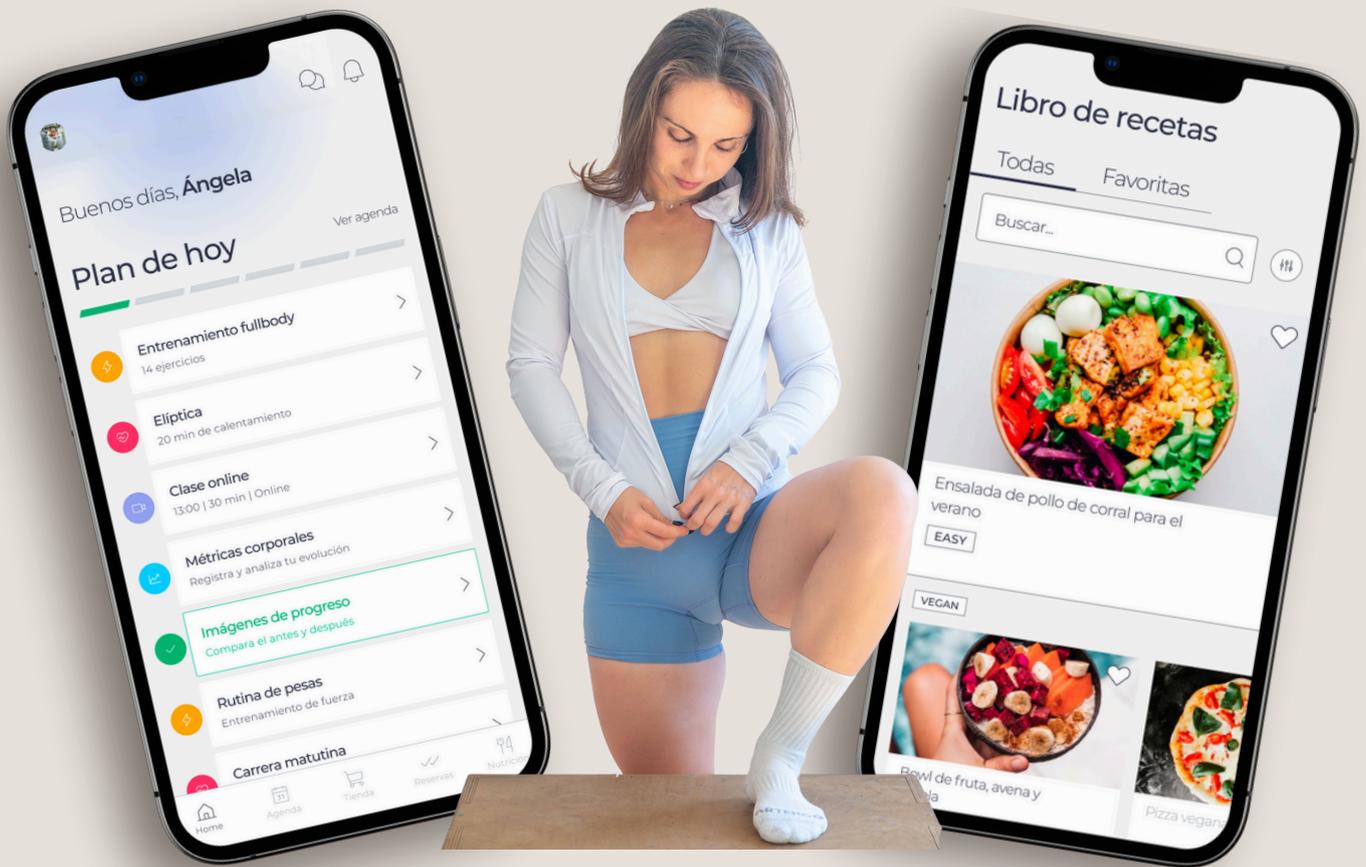
NUBA Híbrido integra distintos tipos de entrenamiento en una sola planificación:

- **FUERZA**
- **CARRERA** (resistencia y velocidad)
- **HIIT**
- **PLIOMETRIA** y **CONTROL** corporal

Combinamos lo mejor de cada disciplina para que mejores tu rendimiento global. No eliges entre verte bien o rendir: consigues ambas cosas.

LUNES	Tren inferior (fuerza)
MARTES	Tren superior + core
MIÉRCOLES	Carrera base (resistencia aeróbica)
JUEVES	Fullbody HIIT
VIERNES	Pliometría + fuerza unilateral tren inferior
SÁBADO	Series (intervalos de carrera)





# ¿QUÉ INCLUYE?

- ✓ **Plan de entrenamiento mensual** estructurado por semanas: sesiones de fuerza, carrera, HIIT y pliometría, con enfoque funcional y progresivo.
- ✓ **Adaptaciones** por nivel (principiante, intermedio, avanzado): cada sesión se adapta a tu punto de partida, estés comenzando o ya lleves tiempo entrenando.
- ✓ **Acceso a app** de entrenamiento: con vídeos explicativos, técnica guiada, planificación clara y seguimiento de tus avances.
- ✓ **Acompañamiento y soporte:** contacto con entrenadora y nutricionista para resolución de dudas.
- ✓ **Plan de alimentación** adaptado a tu entrenamiento (con menú semanal, contacto con el nutricionista y revisiones quincenales) disponible solo en el plan premium. Con el plan base, accedes igualmente a un recetario con más de 200 recetas saludables para acompañar tu entrenamiento.

# PREGUNTAS MÁS FRECUENTES



## **¿Necesito tener experiencia previa corriendo o entrenando fuerza?**

No. NUBA Híbrido se adapta a ti. Cada entrenamiento incluye opciones para principiantes, intermedias y avanzadas.

## **¿Cuántos días a la semana tengo que entrenar?**

La planificación incluye 6 sesiones semanales, pero puedes hacerlo con 3 o 4 si lo necesitas. Te damos combinaciones recomendadas para que aproveches al máximo tu tiempo.

## **¿Puedo hacerlo en casa o necesito gimnasio?**

Los entrenamientos de fuerza están pensados para hacerse en gimnasio, pero si tienes suficiente material en casa (mancuernas, banco, gomas...), puedes adaptarlo sin problema.

## **¿El programa incluye alimentación?**

Depende del plan que elijas:

- Plan Base: acceso a un recetario con más de 200 recetas saludables.
- Plan Premium: incluye además un plan de alimentación adaptado a tu entrenamiento, contacto con el nutricionista y revisión quincenal.

## **¿Durante cuánto tiempo tengo acceso al programa?**

El acceso es mensual, y puedes renovar mes a mes según tu progreso y objetivos.

---

## DA EL PASO

---

*¿PREPARADA PARA DEJAR DE IMPROVISAR Y EMPEZAR A ENTRENAR CON SENTIDO, ESTRUCTURA Y RESULTADOS REALES?*

SI ES ASÍ, TE ESPERAMOS DENTRO DE **NUBA HÍBRIDO**.

