

*Bienvenido a*

**NUBA  
HÍBRIDO**

ENTRENA COMO UN ATLETA

¡Qué ilusión tenerte dentro del programa! Has dado un paso importante: dejar de improvisar y empezar a entrenar con sentido, estructura y resultados reales. Aquí te dejamos toda la información que necesitas para empezar con seguridad, motivación y claridad.

## ¿CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA?

NUBA Híbrido es un programa mensual que combina lo mejor del entrenamiento de fuerza, carrera, HIIT y pliometría, con enfoque funcional, progresivo y adaptado a tu nivel.

Cada semana tienes 6 sesiones disponibles:

- **Lunes:** Tren inferior (fuerza)
- **Martes:** Tren superior + core
- **Miércoles:** Running base (resistencia aeróbica)
- **Jueves:** Fullbody HIIT
- **Viernes:** Pliometría + fuerza unilateral
- **Sábado:** Series (intervalos de carrera)
- **Domingo:** descanso

💡 Puedes seguir la planificación completa o adaptarla a tus días disponibles.

¿NO PUEDES ENTRENAR LOS 6 DÍAS?



¡Tranquila! Aquí van algunas combinaciones recomendadas para 4 o 5 días de entrenamiento por semana.

### 4 DÍAS

Día 1: Tren inferior
Día 2: Tren superior + running base
Día 3: Fullbody HIIT + series
Día 4: Pliometría + fuerza unilateral



### 5 DÍAS

Día 1: Tren inferior
Día 2: Tren superior + running base
Día 3: Fullbody HIIT
Día 4: Pliometría + fuerza unilateral
Día 5: Series

# ¿CÓMO FUNCIONA EL APARTADO DE ENTRENAMIENTO EN LA APP?



✓ Una vez accedas a la app, dentro del apartado de Entrenamiento, verás todas tus sesiones organizadas por días y categorías.

🔍 Dentro de cada **ejercicio** encontrarás:

- Un vídeo demostrativo, donde aparezco yo misma realizando la técnica correctamente para que puedas ver cómo se ejecuta paso a paso.
- Una breve explicación escrita con indicaciones técnicas clave (colocación, postura, ejecución).
- El número de series, repeticiones y tiempo de descanso que debes realizar en ese ejercicio.

📝 ¿Y los **pesos**?

Una duda muy común es si yo marco el peso que tienes que usar. La respuesta es NO. ¿Por qué? Porque el peso que debes mover depende 100% de tu punto de partida, tu nivel actual, tu técnica y tu experiencia entrenando. Lo que para una persona puede ser un reto, para otra puede ser demasiado o insuficiente.

➡ Lo que sí debes hacer (y es MUY importante) es **registrar los pesos** que vas usando en cada ejercicio.

La app te permite guardar los pesos que usas en cada ejercicio, y así en las siguientes semanas puedes revisar tu historial e intentar progresar poco a poco. Ese avance se llama sobrecarga progresiva, y es clave para seguir mejorando.

## 🏃♀️ **RUNNING**

En tu plan de entrenamiento tendrás 2 sesiones de running por semana:

- *Running base*: para construir resistencia general.
- *Series*: para ganar velocidad y mejorar tu capacidad pulmonar.

Cada sesión ofrece tres niveles para que puedas elegir según tu condición física (principiante, intermedio y avanzado). Puedes correr al aire libre o en cinta, según prefieras. No necesitas tener un reloj o pulsómetro, porque incluimos escalas de esfuerzo subjetivo (RPE) para que controles la intensidad de acuerdo a cómo te sientas. **NO TIENES** que hacer las tres opciones, solo elige la que mejor se adapte a tu nivel.

# ¿CÓMO FUNCIONA EL APARTADO DE NUTRICIÓN EN LA APP?



Dependerá del plan que hayas elegido:

- Plan BASE

Tienes acceso al recetario con más de 200 recetas. Lo encontrarás dentro del apartado “**Recetas**” de la app. Puedes filtrar por comidas, ingredientes y tipos de plato.

- Plan PREMIUM

Tienes acceso a todo el recetario + un menú adaptado a tus entrenamientos. Este menú está diseñado para que comas en función de lo que entrenas:

 **Día ON** (entrenamiento): escoge las opciones del día de trabajo.

 **Día OFF** (descanso): escoge las opciones del día de descanso.

 Las calorías están calculadas según tu gasto diario. Por eso es importante elegir el tipo de día correctamente.

Puedes combinar las comidas como prefieras. Ejemplo: si en la comida 1 eliges la opción 3, en la comida 2 puedes elegir la opción 1, 2 o la que más te apetezca. No tienen que coincidir todas.

 **Flexibilidad y sostenibilidad** ante todo:

No buscamos extremos ni obsesiones. Las verduras, por ejemplo, no hace falta que las peses. Aunque se indique una cantidad, si quieres comer más, puedes hacerlo sin problema. Lo importante es tener más consciencia con los hidratos, proteínas y grasas, especialmente al principio, para aprender y rendir bien en los entrenamientos.

## DURACIÓN DEL PROGRAMA



El programa tiene una duración MENSUAL, con acceso completo durante ese tiempo para que avances a tu ritmo. Al finalizar el mes, te presentaremos distintas opciones para que puedas continuar entrenando con NUBA si decides seguir formando parte de esta comunidad y mantener tu progreso en entrenamiento y nutrición.



Este es un espacio pensado para entrenar con sentido y sin presiones ni comparaciones. Aquí nos enfocamos en lo que tu cuerpo puede conseguir, no solo en la apariencia.

**Gracias por confiar en NUBA.**

**¡Nos vemos dentro!**