

RADIANT



HYBRID



QUÉ INCLUYE Y CÓMO FUNCIONA

Guía rápida para saber si encaja contigo y qué vas a hacer exactamente durante el programa

QUÉ INCLUYE

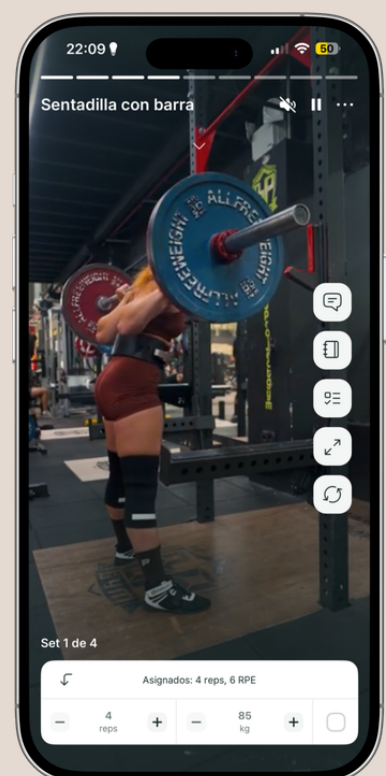
Entrenamiento en la app (12 semanas)

Plan completo de 12 semanas, estructurado por bloques.

- **Bloque 1 — Base y consolidación:** se prioriza técnica, tolerancia a la carga y consistencia (que puedas entrenar bien y repetirlo).
- **Bloque 2 — Intensificación:** aumenta la exigencia de forma ordenada y compatible entre fuerza y resistencia, ajustando dosis y colocación para minimizar interferencias.
- **Bloque 3 — Realización:** se reduce volumen y se ajustan estímulos para llegar con el cuerpo disponible a las pruebas de rendimiento, y poder comparar con tus referencias iniciales.

Registro en la app y sesiones organizadas. Esto te permite:

- saber qué hiciste la última vez
- progresar con intención (subir peso, subir reps dentro del rango, o mejorar calidad)
- y ver tu progreso semana a semana sin adivinar



Alternativas dentro del propio entreno:

Si un ejercicio:

- no te encaja por tu nivel
- te molesta ese día
- no tienes el material
- o necesitas más estabilidad

no te quedas “fuera” del plan.

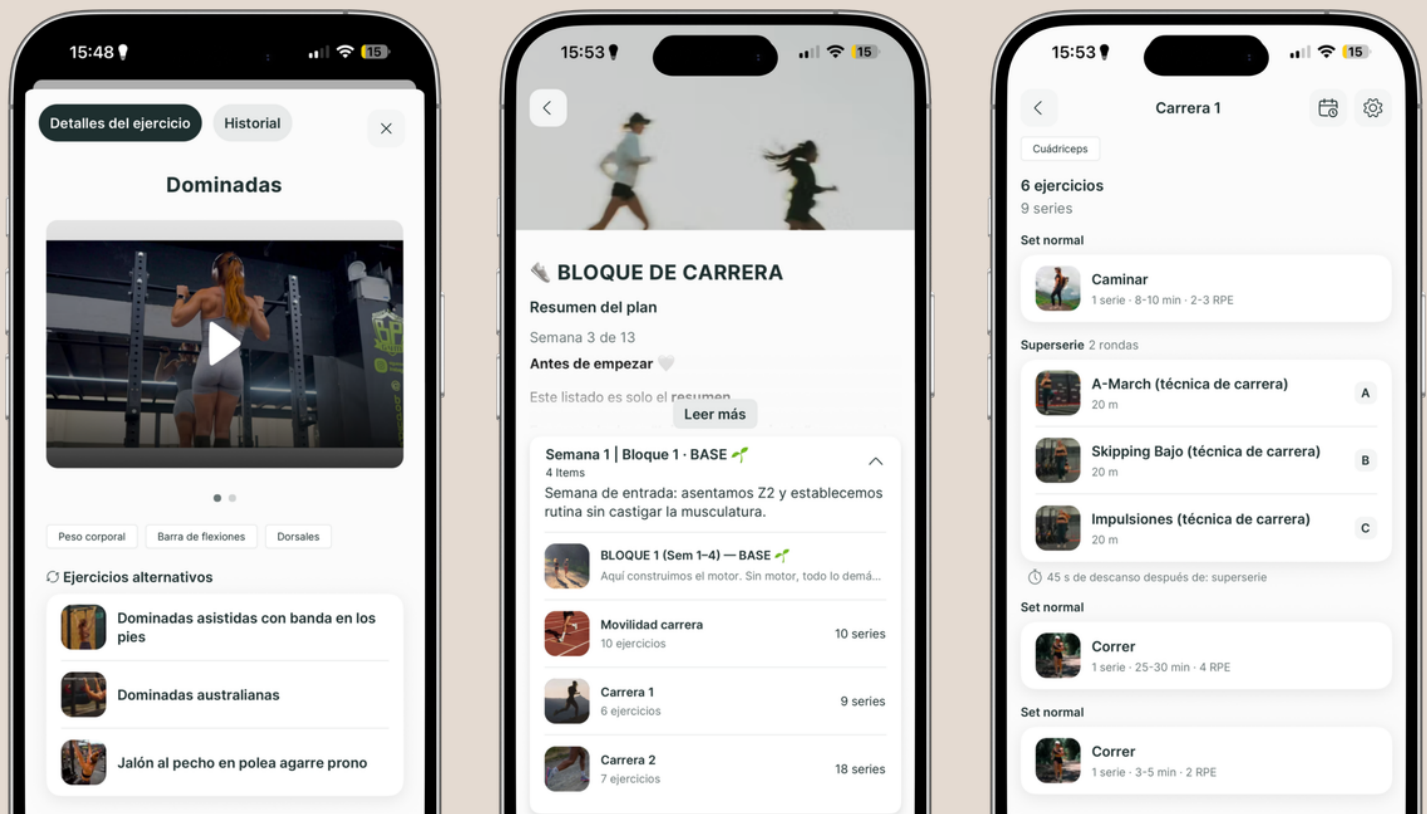
Tienes intercambios previstos dentro del mismo entreno para mantener:

- el mismo patrón (sentadilla/bisagra/empuje/tirón)
- y el mismo estímulo (lo que esa sesión quiere conseguir).

Estructura de semana realista (base):

2 fuerza + 2 resistencia + skills, hipertrofia y potencia integradas.

Y si tu semana no permite 4 días, hay forma de adaptarlo sin romperlo.



Niveles dentro del plan (para que sea “para ti” desde el día 1)

Fuerza: progresiones por ejercicio

No es “o haces el básico perfecto o nada”

Cada patrón tiene opciones de más estable a más específico.

Ejemplos que vas a ver:

- sentadilla → back squat / box squat / goblet / multipower si hace falta
- banca → barra / mancuernas / máquina
- bisagra → peso muerto / rack pull / opción más estable si el día lo pide
- dominadas → libres / asistidas / remo invertido / jalón
- fondos → libres / asistidos / flexiones / máquina

¿Cómo eliges escalón?

Por técnica y control, no por ego. Si se desarma, bajas un nivel. Si vas sobrad@ dos semanas, subes.

Resistencia: 3 rutas por niveles a través de la carrera + opción de intervalos si no puedes correr

La resistencia en Radiant Hybrid se trabaja principalmente a través de la carrera, porque es la vía principal sobre la que está construido el programa y una de las formas más claras de medir progreso.

Pero eso no significa que, si no puedes correr, te quedes fuera del método. Por eso existe esta opción: una forma de seguir trabajando esa misma capacidad de resistencia mediante **intervalos** adaptados al medio que tengas disponible.

No está pensada para complicarlo todo ni para sustituir la carrera porque sí. Está pensada para que el programa siga teniendo sentido también cuando la vida real entra en juego: impacto, logística, tiempo, contexto o semanas en las que correr no encaja bien.

Esta vía te puede encajar si:

- no puedes correr por impacto
- no tienes un sitio claro donde correr
- algunas semanas tienes menos tiempo
- te viene mejor otro medio
- o ya sabes desde el principio que vas a necesitar adaptar esa parte

Según tu contexto, esta opción se puede adaptar con:

- bici
- máquina de cardio
- remo
- piscina
- escaleras
- comba

Lo importante es que el estímulo tenga sentido y que puedas repetir la referencia del mismo modo cuando toque comparar tu progreso.

Rutas de carrera:

BASE (si ahora mismo necesitas base de verdad)

BASE es para ti si:

- no corres 20–30' seguidos con calma
- el impacto te carga (gemelos/Aquiles/rodilla)
- vienes de 0 o de periodos sin correr
- o cada vez que intentas correr “bien”, te lesionas o te saturas

Qué vas a trabajar en BASE:

- continuidad (que correr no sea un drama)
- tolerancia al impacto
- base aeróbica suave
- y estructura mínima para progresar sin dolor

Objetivo: llegar a correr 30' continuos o 5K con buena sensación.

BUILD (si ya corres, pero te falta estructura)

BUILD es para ti si:

- ya corres con continuidad (al menos 5K)
- pero lo haces “a lo que salga” o sin progresión clara
- nunca has hecho intervalos bien planteados o te lías con ritmos
- quieres mejorar eficiencia y técnica
- tu prioridad sigue siendo la fuerza, pero quieres que la resistencia avance

Qué vas a trabajar en BUILD:

- base + eficiencia (correr mejor, no solo correr más)
- ritmos progresivos y calidad dosificada
- mejoras claras en tu 5K sin volumen absurdo

BUILD es el sitio perfecto si ya corres 5K, pero quieres progresar con cabeza y sostenerlo.

RACE (si ya corres con soltura y quieres afinar rendimiento)

RACE es para ti si:

- ya corres de forma habitual (5K/10K o más)
- toleras sesiones de calidad sin que te destruya la semana
- quieres mejorar tiempos/eficiencia con un enfoque más específico
- te apetece afinar (umbral/ VO_2 /VAM) y ver cambios claros en rendimiento

Qué vas a trabajar en RACE:

- sesiones más específicas y precisas
- intensidad mejor colocada
- taper final para que el rendimiento aparezca (no solo cansancio)

RACE no es solo “ser rápido”. Es estar listo para un trabajo más específico sin perder la fuerza como base.

Nutrición (BASE vs PRO)

Aquí el enfoque es rendimiento + digestión + consistencia. Cero dieta rígida.

BASE

Recetario estructurado con ideas por momentos del día (flexibles)

Combinaciones pensadas para:

- energía real
- buena digestión alrededor del entreno
- proteína suficiente
- carbohidratos sin miedo
- colores y micronutrientes

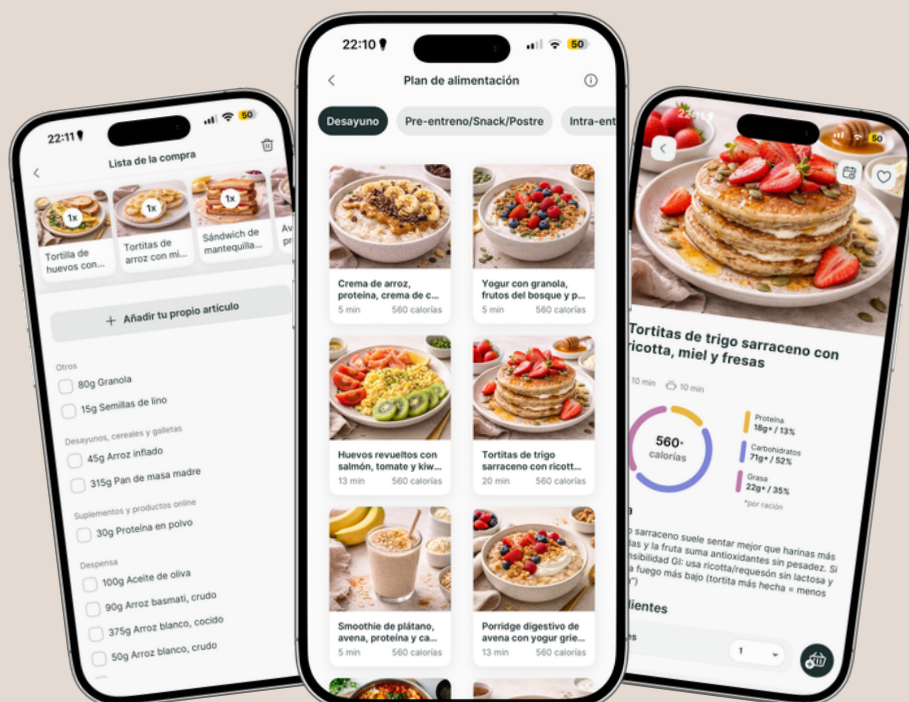
No es plan individual. Es una estructura para que no improvises.

PRO

Propuesta semi-personalizada por formulario

- se adapta a intolerancias, preferencias, estilo de vida y horarios
- te llega como guía inicial para orientarte y aprender a ajustar

Es una propuesta para empezar muy bien sin depender de seguimiento individual constante.



Tests para saber si mejoras y escoger tu nivel

Semana 0: referencias iniciales para colocarte bien, sin empezar reventado.

- fuerza: referencias submáximas (para calibrar y arrancar con criterio)
- dominadas/fondos: AMRAP técnico para saber tu nivel real
- resistencia: test submáximo (y opción de 5K controlado si ya corres)

Final del programa: tests para comparar

- fuerza: prueba de rendimiento (tipo 3 reps) + AMRAPs
- resistencia: prueba final según ruta (5K o 30') o rendimiento en intervalos.

Resultado: puedes ver progreso real aunque no seas “de competir”.

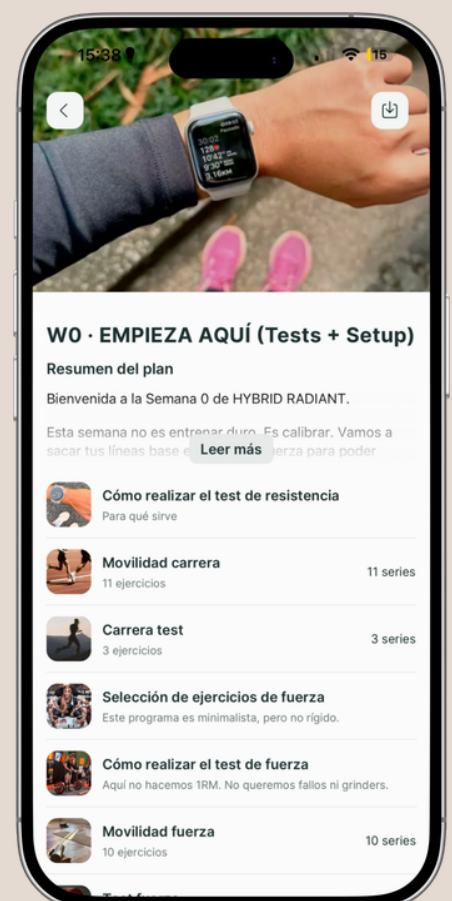
Correcciones técnicas (grupales por patrones)

Tú puedes subir vídeos (por ejemplo de básicos, dominadas, fondos).

Yo voy recopilando clips, viendo lo que se repite y devolviendo:

- correcciones claras
- checklist aplicable
- ejemplos de “esto sí / esto no”

Aprendes doble: por tu ejecución y por lo que ves del grupo.



Comunidad (para sostener el proceso)

La comunidad sirve para:

- presentarte y decir de dónde vienes / qué buscas
- compartir avances (aunque sean pequeños)
- resolver dudas concretas sobre cómo ejecutar o cómo aplicar algo
- motivarte viendo gente en tu misma situación

Es un entorno de práctica: te ayuda a sostener semanas buenas.

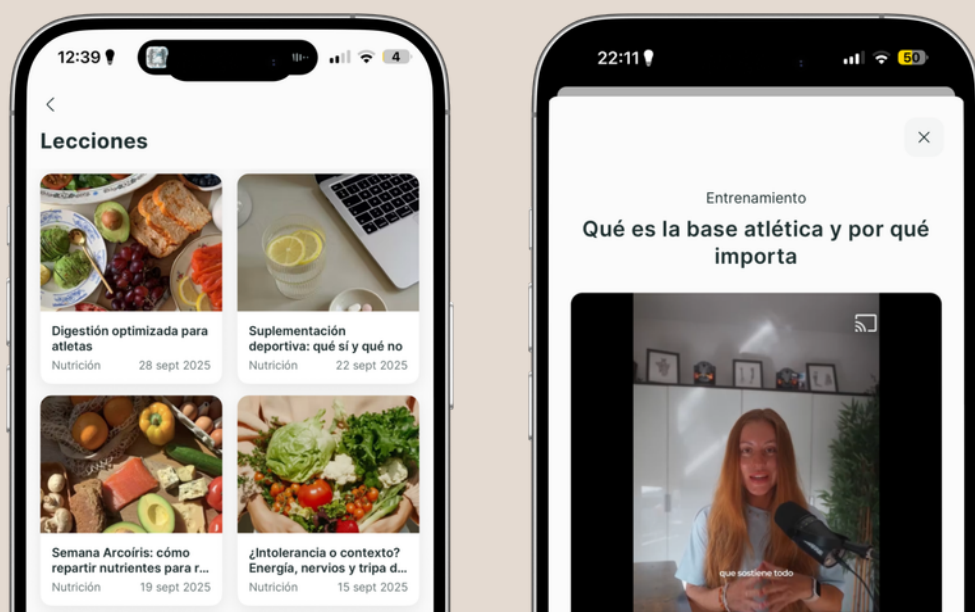
Vídeos de formación (lo que te hace independiente)

No son vídeos motivacionales. Son piezas cortas para que entrenes mejor.

Vas a tener vídeos tipo:

- cómo usar RPE y elegir cargas sin fallar
- cómo elegir nivel de ejercicio (y cuándo cambiar variante)
- cómo medir intensidad en resistencia (zonas + RPE)
- cómo elegir tu ruta
- cómo hacer los tests sin liarla
- cómo registrar en la app para que haya sobrecarga progresiva real
- cómo ajustar porciones sin obsesión (rendimiento, hambre, digestión)

La idea: que cada semana entiendas un poco más y dependas un poco menos.





METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

Plan completo de 12 semanas, estructurado por bloques.

Esto significa que no entrenas “a lo que salga” ni con una progresión lineal de “cada semana más duro”. El programa está periodizado en **fases con objetivos distintos**, para construir rendimiento de forma sostenible y **llegar a los tests con el cuerpo disponible** (sin interferencias innecesarias).

- **Bloque 1 — Base (Semanas 1–4):** En esta fase se consolida la técnica de los básicos, se construye capacidad de trabajo y se acumula volumen útil con margen (sin buscar fallo). La intención es que puedas repetir semanas buenas y que el cuerpo tolere la carga sin fatiga sistémica absurda.
- **Bloque 2 — Intensificación (Semanas 5–8):** Aquí sube la exigencia de forma ordenada mientras la resistencia se vuelve más específica según tu ruta. La clave es que la carga está colocada para minimizar la interferencia: si un día la fatiga se dispara, se autorregula (se cumple RPE, no “números”).
- **Bloque 3 — Realización + taper (Semanas 9–12):** Esta fase existe para que el rendimiento emerja. Se reduce el volumen de forma clara (taper) y se mantienen dosis mínimas de intensidad para conservar adaptaciones. Además, se sincroniza el final para que puedas rendir en condiciones: semana 11 prioridad fuerza (test 3RM) y semana 12 prioridad resistencia (tests de rendimiento), con ajustes de volumen para llegar fresco a cada prueba.

Objetivos de FUERZA

1) Progresar fuerza máxima (sin que la resistencia se la coma)

La fuerza aquí es el eje. No “se mantiene”: progresa.

Por eso la programación gira alrededor de los básicos del powerlifting:

- **Sentadilla**
- **Press banca**
- **Peso muerto**

Estos ejercicios son el mejor “retorno por sesión” porque:

- entrenan mucha masa muscular
- exigen coordinación real
- se miden fácil (carga, reps, técnica)
- y permiten progresión clara durante 12 semanas.

2) Por qué los tests finales de fuerza son 3RM + AMRAP

Al final no buscamos una single (1RM) por una razón práctica: en un grupo con niveles muy distintos, las singles requieren hilar muy fino técnica, timing y experiencia de test. Un 3RM es más estable, más seguro y más comparable.

AMRAP en dominadas y fondos

AMRAP aquí significa máximo de reps limpias (no reps feas).

¿Por qué AMRAP?

- mide fuerza relativa de forma muy útil
- es muy motivante (se entiende fácil)
- y es un test que funciona con niveles distintos (asistidas / libres / lastre)

3) Skills (calistenia) como parte del sistema: dominadas y fondos

Están porque:

- construyen fuerza relativa real
- mejoran control corporal y estabilidad escapular
- y son medibles semana a semana

Y se trabajan con escalera:

asistencia → libres → lastre (si aplica).

4) Core, pliometría y accesorios

El core y los accesorios aquí no son relleno.

Core

Se programa para que puedas:

- mantener postura bajo carga
- transferir fuerza a la barra
- sostener técnica cuando estás fatigado
- proteger lumbares, cadera y cintura escapular

Pliometría (potencia + economía + tejidos más preparados)

También hay trabajo de pliometría porque en un/a atleta híbrido/a no buscamos solo fuerza lenta: buscamos potencia y reactividad.

Accesorios

Su función es clara:

- desarrollar tejido (tendón/músculo) donde lo necesitas
- reforzar puntos débiles del básico
- y mejorar tolerancia a la carga sin disparar fatiga sistémica

Objetivos de RESISTENCIA

Aunque la programación por la parte de carrera esté enfocada a mejorar tu marca en 5K, eso no significa que vayas a correr únicamente 5 kilómetros ni que no puedas correr distancias más largas.

Lo que significa es esto:

el 5K es el objetivo que usamos como referencia para orientar el entrenamiento y medir progreso.

En el camino vas a hacer trabajo que también construye base, continuidad y capacidad para correr más, pero el marcador final es el 5K porque es el punto dulce cuando quieres mejorar resistencia sin que se coma tu fuerza.

1) Es el mejor equilibrio entre “mejorar cardio” y “no subir volumen”

Mejorar resistencia requiere estímulo... pero el precio suele ser el volumen.

Y cuando tu prioridad es la fuerza, subir demasiado volumen de carrera suele traer lo de siempre: más fatiga semanal, peor recuperación y básicos que dejan de avanzar. El 5K te permite mejorar muchísimo con poco volumen bien colocado, sin convertir tu semana en un plan de runner.

2) Te obliga a mejorar lo que de verdad te interesa como atleta fuerte: capacidad aeróbica útil

Entrenar para 5K bien hecho mejora cosas que se traducen directamente a rendimiento general:

- mejor recuperación entre series
- mejor tolerancia al volumen total semanal
- mejor eficiencia energética
- más “gasolina” sin sentirte pesad@ o vacío

No te hace “runner”. Te hace más capaz.

3) Reduce la interferencia (fuerza + resistencia)

La interferencia suele aparecer cuando la resistencia se vuelve:

- demasiado frecuente
- demasiado larga
- o demasiado intensa sin control

El 5K te deja programar resistencia con cabeza:

- 2 sesiones semanales útiles
- control de intensidad (zonas/RPE)
- volumen moderado

Así la resistencia suma sin comerse la fuerza.

4) Es un test repetible y útil (medición real)

El 5K es fácil de testear, comparar y entender.

Y en un programa, eso importa: te da un indicador honesto de mejora sin depender de “creo que estoy mejor”.

5) Incluso si eres avanzad@, tiene sentido

Si ya corres con soltura, el 5K sigue siendo valioso porque te obliga a afinar:

- economía
- umbral
- velocidad aeróbica

Y eso mejora tu forma física general sin necesidad de meter volúmenes largos que suelen chocar con la fuerza.

Para quién es

Radiant Hybrid es para ti si:

- ya entrenas (o has entrenado) y quieres estructura clara para progresar
- tu prioridad es ser más fuerte (y no quieres perder condición física)
- quieres mejorar tu resistencia sin convertir tu semana en modo runner
- te interesa progresar en dominadas/fondos con escalones reales por nivel
- te motiva un programa con tests y métricas (progreso visible)
- quieres aprender a entrenar con criterio, no depender de improvisación

Para quién no es

No es para ti si:

- buscas un plan 100% individual con ajustes continuos por chat (eso es 1:1)
- quieres un “reto extremo” o resultados rápidos a costa de tu recuperación
- no puedes entrenar nada de nada (en ese caso necesitas una puerta de entrada más suave)

Si estás en duda

Si te reconoces en “quiero hacerlo bien pero me pierdo”, este programa suele ser el puente perfecto: te da carril, método y margen para adaptarlo a tu vida.

Si esto encaja contigo

Si te apetece entrenar con estructura, progresar en fuerza sin perder forma física y tener una guía clara semana a semana, entonces el siguiente paso es simple:

SOBRE MÍ



Soy Alba Novoa, entrenadora especializada en **fuerza, rendimiento y preparación física híbrida**, con una visión que va más allá del entrenamiento convencional.

Mi enfoque integra **entrenamiento de fuerza, resistencia, psiconeuroinmunología clínica, salud hormonal y nutrición aplicada al deporte**, para ofrecer un acompañamiento profundo y personalizado que optimice el rendimiento y la calidad de vida.

A lo largo de mi trayectoria, he trabajado con **atletas y personas que buscan transformar su cuerpo y su salud**, ayudándoles a construir fuerza, resiliencia y vitalidad de forma sostenible.

Mi método se basa en ciencia, experiencia y una profunda conexión con la realidad individual de cada persona, para crear planes que no solo funcionan en papel, sino en la vida real.

REYES DE LAS HERAS



LOLA SCHOENDORFF

Trabajar con Alba, fue sin duda la mejor decisión que tomé el año pasado.

No pensé que fuera a llegar tan lejos, pero sin duda mis expectativas fueron superadas con creces.

Alba ya no sólo me ha ayudado y apoyado a dar un gran cambio y evolución en mi vida a nivel deportivo, sino que además, me ha motivado a encontrar un equilibrio sano entre todas las partes que conforman mi vida.



EVA MISTURA

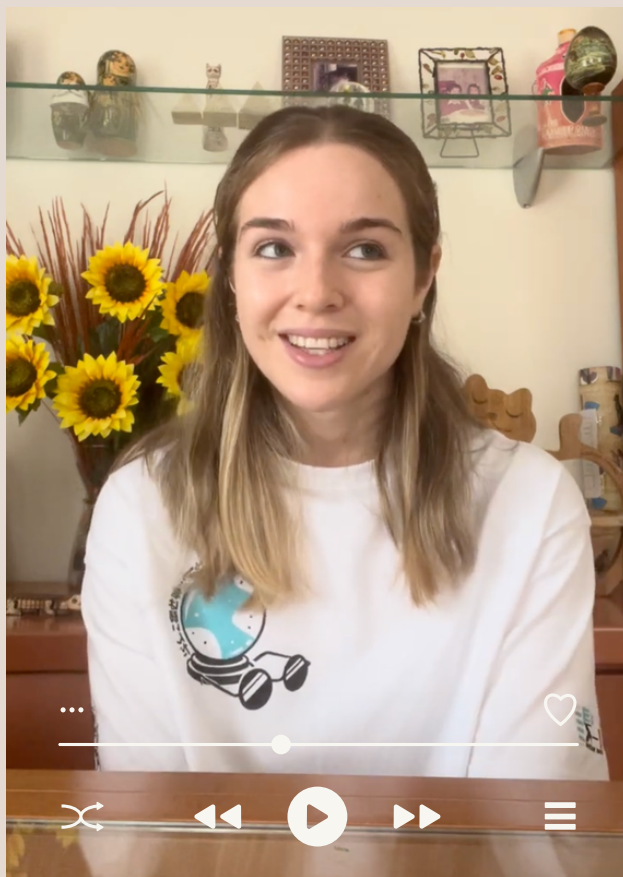
Estoy profundamente agradecida por trabajar con Alba. Desde el inicio, aprendí la importancia de fortalecerme, ser funcional y disfrutar del deporte como parte del autocuidado y desarrollo personal.

He aprendido a enfocarme en el rendimiento y a medir el progreso más allá de la apariencia física.

Alba siempre está disponible para resolver dudas, ofrecer correcciones técnicas o consejos, demostrando su vasta experiencia y formación.

Además, su calidad humana y trato cercano me motivan a dar lo mejor de mí, celebrando mis logros como si fueran suyos.

MARTA CEADA





RADIANT