

GUÍA GRATUITA · ENTRENAMIENTO HÍBRIDO

La semana híbrida **bien hecha**

Qué sesiones priorizar, a qué intensidad correr y cómo organizarte si solo tienes 2, 3 o 4 días.

Regla 1 · K, S y O

Cómo marcar tus sesiones y qué hacer cuando la semana no da para todo.

Regla 2 · 60 minutos

La estructura de una sesión que cabe en tu día.

Regla 3 · RPE en carrera

La escala MET de 7 zonas: sensación, umbral y cómo entrenar cada una.

5 errores con el RPE

Y un checklist para preparar cada semana.

1

RECUPERACIÓN

2-3

ZONA 2

4-5

TEMPO

6-7

MLSS

7-8

VT2

8-9

VO2MÁX

9-10

ANAERÓBICO

Bernat Anglada

Readaptador y entrenador híbrido · MET

Lectura: 10 minutos

Entrenar más horas no es la solución. Entrenar lo que toca, sí.

Fuerza y carrera en la misma semana funcionan muy bien, siempre que cada sesión tenga un objetivo claro. Estos son los tres fallos que más progreso cuestan.



Recortar al azar

La semana se complica y cae la sesión que toque ese día, no la menos importante.



Correr todo a ritmo medio

Demasiado rápido para construir base, demasiado lento para mejorar tu techo.



Sesiones que no caben

Entrenos de 90 minutos que acaban haciéndose a medias o no haciéndose.

Prioriza con K · S · O

REGLA 1

Cada sesión lleva su marca. Cuando falta tiempo, sabes qué se queda y qué se va.

pág. 3–4

60 minutos bien usados

REGLA 2

Calentamiento, bloque principal y remate. Sin relleno.

pág. 4

Corre por RPE

REGLA 3

Cada tramo de carrera con su esfuerzo percibido, ligado a un umbral fisiológico.

pág. 5–7

Cómo usar esta guía: léela una vez entera y guarda la página 5, la escala RPE, en el móvil. Es la que vas a consultar antes de cada sesión de carrera.

Marca cada sesión: K, S u O.

No todas las sesiones valen lo mismo. Marcarlas te permite proteger las que más rendimiento dan.



Key

CLAVE · 3-4 POR SEMANA

Fuerza, carrera de calidad y trabajo específico híbrido. El esqueleto de la semana.



Supportive

DE APOYO

Rodajes en zona 2 y aeróbico en ergómetros. Construyen base y hacen que las K salgan mejor.



Opcional

SI HAY TIEMPO Y ENERGÍA

Movilidad, respiración y recuperación activa. Suman, pero si no llegas no pasa nada.

DÍA	SESIÓN	MARCA	DURACIÓN	INTENSIDAD
Lun	Fuerza A · tren inferior	K	60'	Por RIR
Mar	Carrera · series	K	60'	VT2 o VO2máx · RPE 7-9
Mié	Aeróbico en ergómetros	S	45'	Zona 2 · RPE 2-3
Jue	Fuerza B · cuerpo completo	K	60'	Por RIR
Vie	Movilidad y respiración	O	30'	Recuperación · RPE 1
Sáb	Híbrido específico · carrera + estaciones	K	60'	MLSS · RPE 6-7
Dom	Rodaje largo	S	75'	Zona 2 · RPE 2-3

K 4 clave **S** 2 de apoyo **O** 1 opcional 6 h 30' en total

Semana de ejemplo para entender el método. En el programa Híbrido las sesiones cambian y progresan cada bloque.

Recorta desde abajo, empezando por tu punto débil.

Priorizas los días marcados con **K**, empezando por los que trabajan tu debilidad: **carrera** o **fuerza**. Después las S. Las O, solo si sobra.

Tu punto débil es la carrera

Orden en el que haces las sesiones de la semana tipo

- 1 **K** Carrera · series
- 2 **K** Fuerza A
- 2 DÍAS -----
- 3 **K** Híbrido específico
- 3 DÍAS -----
- 4 **K** Fuerza B
- 4 DÍAS -----
- 5 **S** Rodaje largo
- 5 DÍAS -----
- 6 **S** Aeróbico en ergómetros
- 6 DÍAS -----
- 7 **O** Movilidad y respiración

Tu punto débil es la fuerza

Orden en el que haces las sesiones de la semana tipo

- 1 **K** Fuerza A
- 2 **K** Carrera · series
- 2 DÍAS -----
- 3 **K** Fuerza B
- 3 DÍAS -----
- 4 **K** Híbrido específico
- 4 DÍAS -----
- 5 **S** Rodaje largo
- 5 DÍAS -----
- 6 **S** Aeróbico en ergómetros
- 6 DÍAS -----
- 7 **O** Movilidad y respiración

Una semana corta no rompe el plan

La siguiente retomas el orden normal sin haber perdido el hilo.

Las O no se compensan

Si no llegas a ellas, no pasa nada: ya has hecho lo importante.

REGLA 2

60'

Una hora bien usada, sin relleno.

La mayoría de sesiones duran 60 minutos con una estructura fija. Ejemplo de una sesión K de carrera real:

Calentamiento 10' · RPE 2–3

10 cuestas de 45" · RPE 8–9

AMRAP 15' · carrera RPE 6

Enfriamiento 5'

La escala MET de intensidad en carrera.

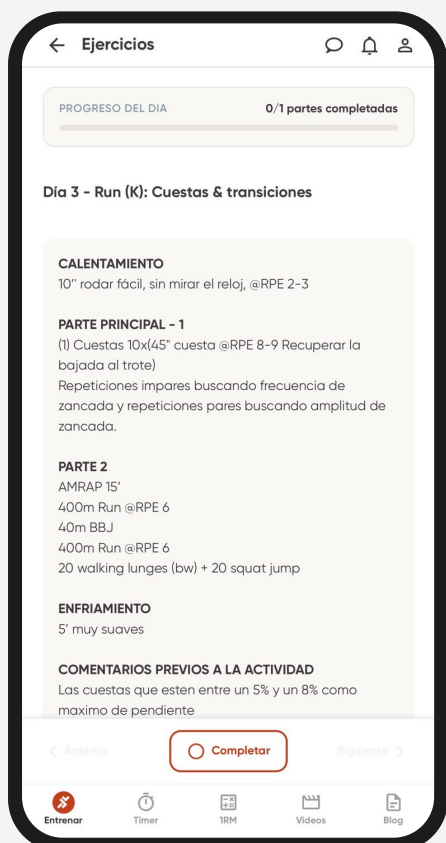
Cada RPE corresponde a una zona y a un umbral fisiológico. Elige la zona que quieres entrenar y respeta su estructura.

RPE	ZONA · UMBRAL	QUÉ SIENTES	DÓNDE SE USA	CÓMO SE ENTRENA
1 	Recuperación bajo VT1	Sin esfuerzo, respiración totalmente holgada.	Recuperación activa Rodaje muy suave o caminar	20–45' continuos o pausas entre series
2–3 	Zona 2 · base fisiológica VT1	Cómodo, conversación fluida sin pausas.	Maratón, ultras	45' a 2h30+ continuos
4–5 	Tempo run transición aeróbica	Controlado pero concentrado; frases cortas.	Medio maratón Maratón profesional	30–60' continuos o bloques largos (2 × 20')
6–7 	Estado estable de lactato MLSS	Puedo mantener el ritmo y tras 1' las piernas se sienten más ligeras al estabilizarse.	HYROX individual 15k–21k	10–20' por bloque · 30–45' en total
7–8 	Segundo umbral VT2 · FTP	Puedo mantener el ritmo, pero la fatiga se acumula poco a poco y cada vez tengo que luchar más.	HYROX dobles 10k	Series de 3–8' · 20–30' en total
8–9 	VO2máx potencia aeróbica máxima	Muy duro, respiración jadeante, palabras sueltas.	5k Picos de intensidad en HYROX dobles	Series de 1–4' · 12–20' en total
9–10 	Capacidad anaeróbica por encima de VO2máx	Esfuerzo agónico, máximo; ardor muscular severo.	Sprints finales Cuestas cortas	Series de 10–60" · descansos completos 1:3 a 1:5

VT1: primer umbral ventilatorio · VT2: segundo umbral ventilatorio · MLSS: estado estable máximo de lactato · RPE: percepción subjetiva del esfuerzo (1–10). Los rangos se solapan en sus extremos: un RPE 7 puede ser el techo del MLSS o el inicio de VT2.

Cada zona entrena algo distinto.

- Recuperación · RPE 1**
Más flujo sanguíneo y recuperación muscular más rápida.
- Zona 2 · RPE 2-3**
Biogénesis mitocondrial, capilarización y flexibilidad metabólica (uso de grasas).
- Tempo · RPE 4-5**
Eficiencia glucolítica moderada y mejor aclaramiento inicial de lactato.
- MLSS · RPE 6-7**
Reciclaje y amortiguación de lactato, alta densidad mitocondrial.
- VT2 · RPE 7-8**
Tolerancia a la acidosis, más ritmo crítico y potencia aeróbica superior.
- VO2máx · RPE 8-9**
Máximo gasto cardíaco y reclutamiento de fibras tipo IIa.
- Anaeróbico · RPE 9-10**
Potencia neuromuscular, capacidad amortiguadora y fibras IIx.



ASÍ SE LEE UNA SESIÓN REAL

Día 3 · Run (K): cuestas y transiciones

RPE 2-3

Calentamiento · zona 2

"Rodar fácil, sin mirar el reloj." Cómodo, con conversación fluida.

RPE 8-9

10 cuestas de 45" · VO2máx

Muy duro, respiración jadeante. Series cortas, dentro de su estructura de 1-4'.

RPE 6

400 m en el AMRAP · MLSS

Ritmo de HYROX individual: sostenible entre estaciones.

Test rápido mientras corres

- RPE 2-3** ¿Puedo hablar sin pausas? Si no, frena.
- RPE 4-5** Solo frases cortas.
- RPE 8-9** Palabras sueltas y respiración jadeante.

5 errores al correr por RPE.

1

Hacer la zona 2 demasiado rápida

Si no puedes mantener una conversación fluida, no estás en RPE 2-3. **Frena aunque el ritmo te parezca lento.**

2

Series de VO2máx demasiado largas

RPE 8-9 se trabaja en series de 1 a 4 minutos. **Si la serie dura 8', estás entrenando VT2, no VO2máx.**

3

Confundir MLSS con VT2

En MLSS, tras el primer minuto las piernas se estabilizan y se sienten más ligeras. **En VT2 la fatiga crece y cada vez tienes que luchar más.**

4

Obedecer solo al reloj

El ritmo y el pulso cambian con el calor, el sueño o la fatiga. **El RPE se ajusta a cómo llegas ese día.**

5

Pasarte del volumen total

Cada zona tiene su dosis por sesión: **MLSS 30-45', VT2 20-30', VO2máx 12-20'**. Más no es mejor.

Checklist antes de cada semana

- | | |
|---|---|
| ☐ ¿Cuántos días reales voy a poder entrenar? | ☐ ¿Mi punto débil es la carrera o la fuerza? |
| ☐ Coloco primero las K en el calendario. | ☐ Reviso el RPE de cada tramo de carrera antes de salir. |

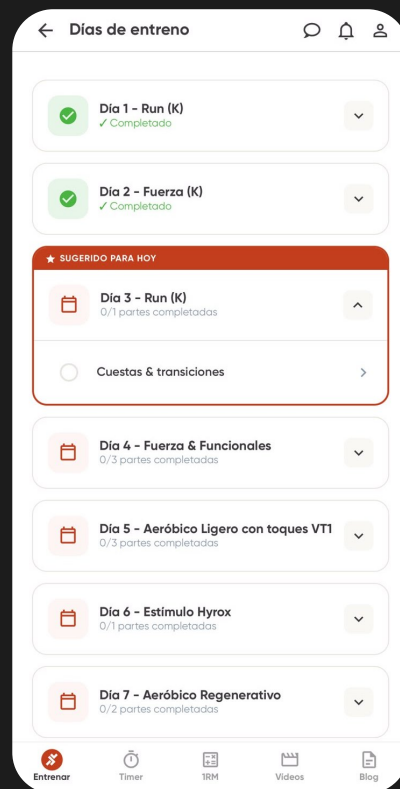
¿Quieres que te programe la semana?

Todo lo que has leído, aplicado cada semana y dentro de una app. Solo tienes que abrir la sesión y entrenar.

Híbrido

60€ /mes

- 7 sesiones semanales marcadas K, S y O
- Sesiones de 60' en su mayoría
- Fuerza por RIR y carrera por RPE ligado a cada umbral
- metapp: vídeo de cada ejercicio, temporizador y tus marcas
- Progresión planificada bloque a bloque



¿Lo prefieres 100% a tu medida?

Programación personalizada, adaptada a tu nivel, tus instalaciones, tu tiempo y tu calendario de competiciones.

2 días / semana

100€ /mes

3 o 4 días / semana

120€ /mes

5 días o más

150€ /mes

Escríbeme por Instagram

@bernat.anglada

metsalut.com