

EL ECOSISTEMA DE ENTRENAMIENTO HIBRIDO PARA ATLETAS, BOXES Y COACHES

Hybrid | PROGRAM BOX WOD GAMES



HYBRID



CROSSFIT



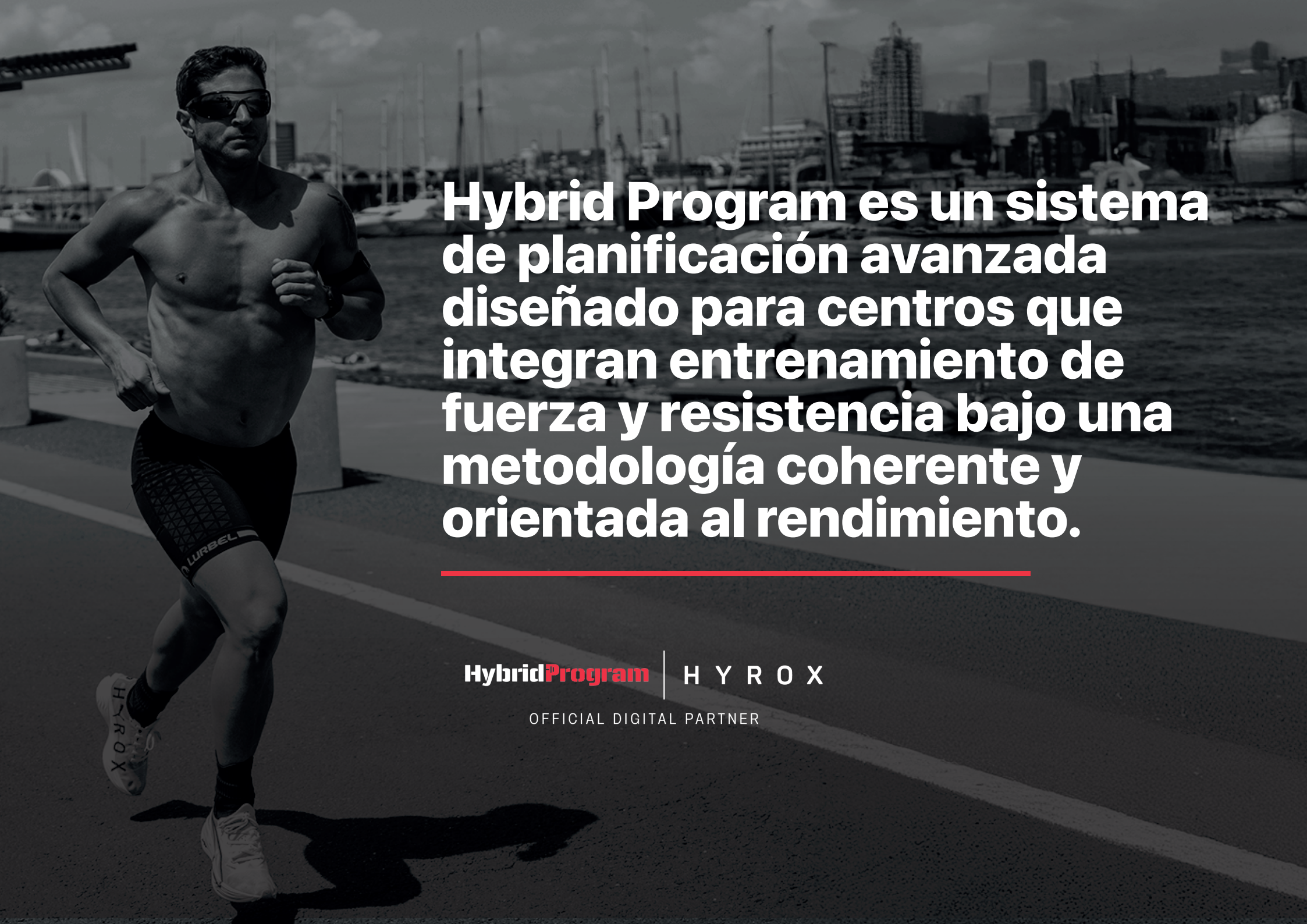
HALTEROFILIA



ENDURANCE



VITAL



Hybrid Program es un sistema de planificación avanzada diseñado para centros que integran entrenamiento de fuerza y resistencia bajo una metodología coherente y orientada al rendimiento.

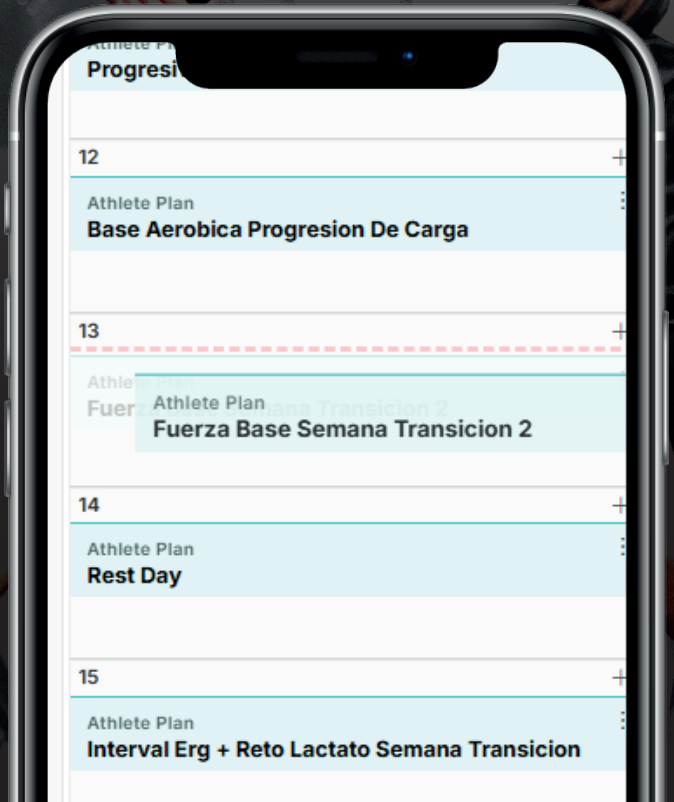
HybridProgram | HYROX

OFFICIAL DIGITAL PARTNER


HybridWod
Form (TSB)
-6.4
Productive Training
CTL
ATL
TSB
TSS
Load
80
60
40
20
0
-20
-40
Oct 14
Oct 18
Oct 22
Oct 26
Oct 30
Nov 3
Nov 7
Nov 11
Nov 15
Nov 19
Nov 23
Training Stress Balance (TSB)
<-30
Overtrain
-30 to -10
Overreach
-10 to +5
Training
+5 to +25
Ready
>+25
Fresh
INTERPRETACIÓN
Inicio
Explorar
Workouts
Actividades
Menú

HybridWod

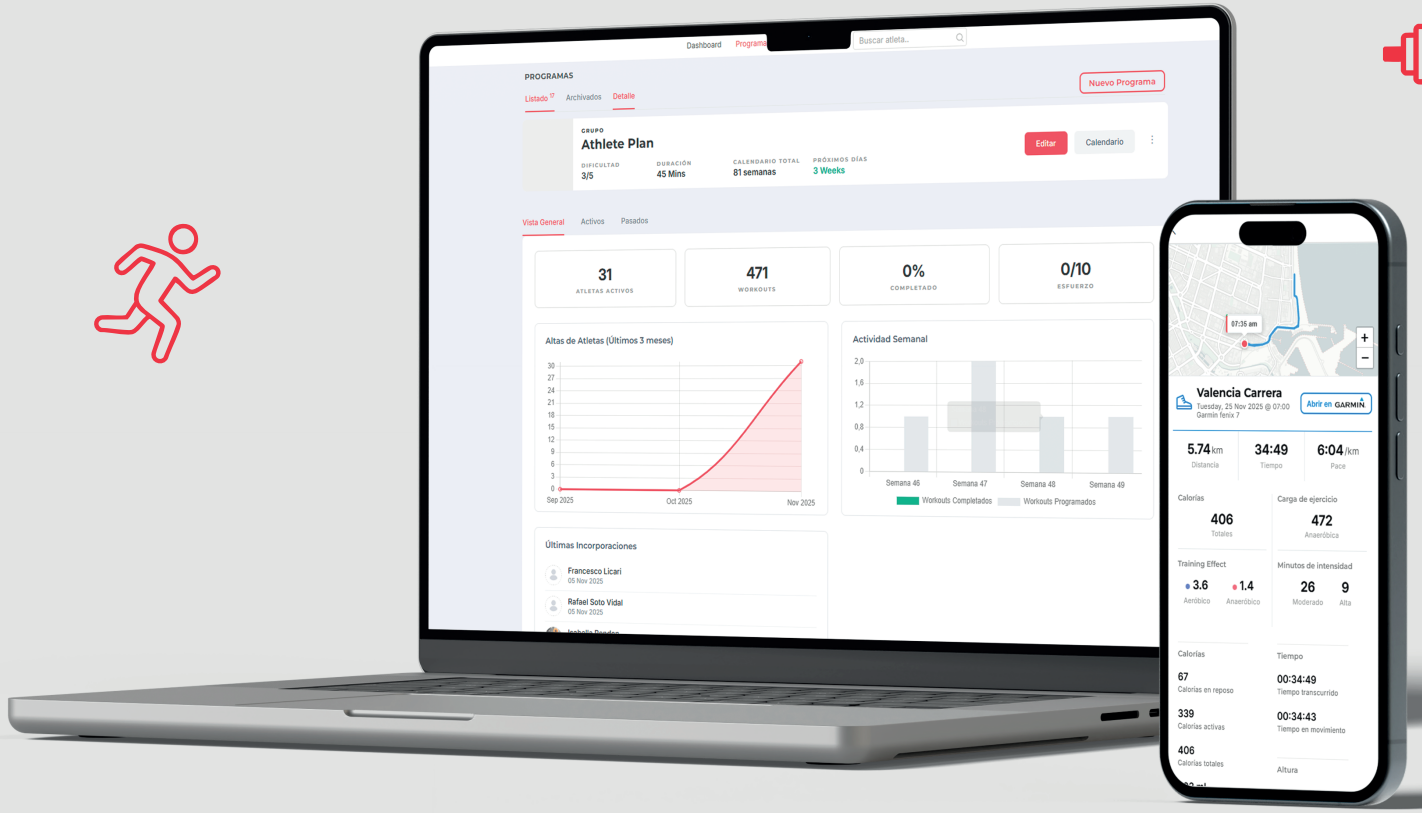
COACH



ATLETA



HybridWod: desarrollada a medida para entrenamiento híbrido



Nuestra plataforma nace desde la innovación, creada para cubrir necesidades que las soluciones actuales no resuelven.



Mientras otras herramientas ofrecen funciones estándar, nuestra app incorpora variables específicas del entrenamiento **híbrido** que permiten planificar con precisión real:

* RM estimada
* Ritmos por km
* Volumen semanal
* Zonas de intensidad
* Nivel y experiencia del atleta

Los registros del atleta (tiempos, RMs, tests, progresos) permiten al entrenador planificar de forma global, definiendo la estructura general del entrenamiento.

A partir de esa planificación, la app personaliza automáticamente ritmos, cargas, intensidades y potencia para cada deportista según su rendimiento real.



Además, mantenemos contacto continuo con entrenadores de referencia, incorporando elementos clave para el seguimiento del rendimiento.

La plataforma ya integra Garmin y Strava, con nuevas conectividades en camino.

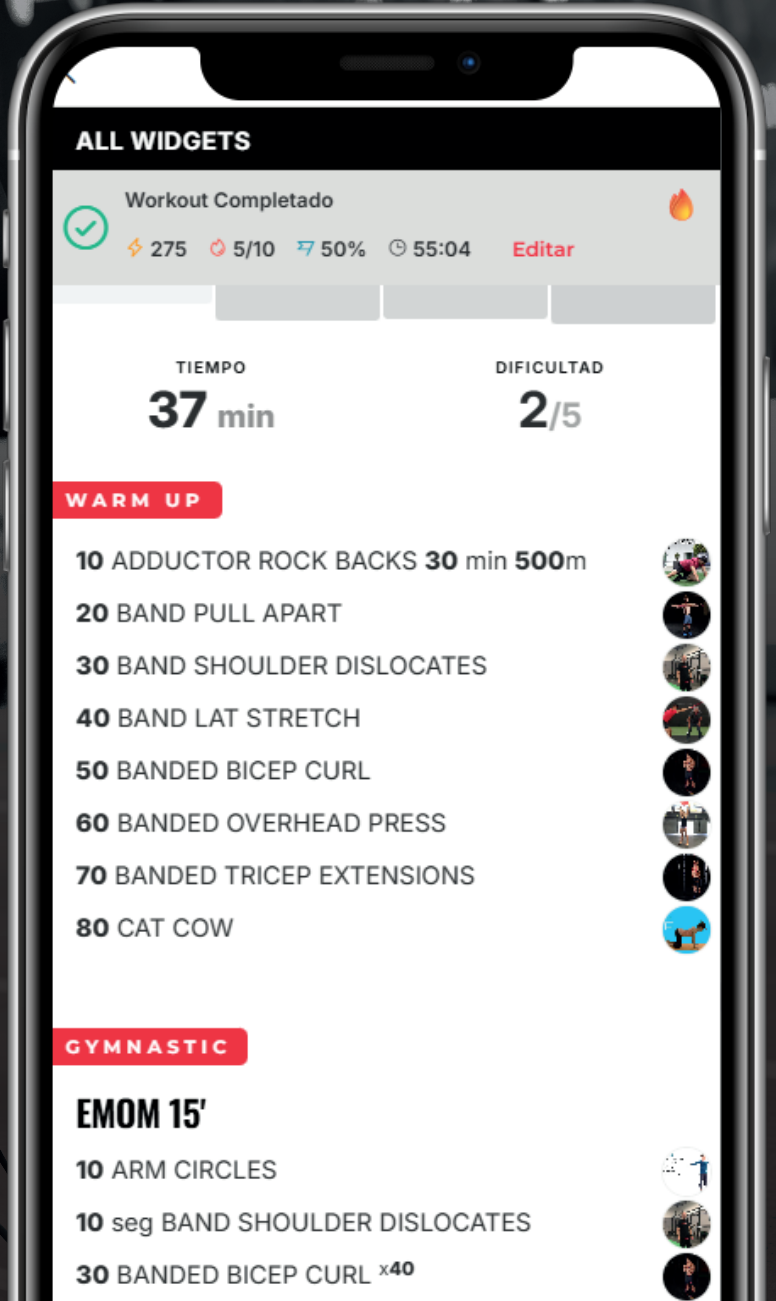
GARMIN

STRAVA



Diseñada para disciplinas híbridas

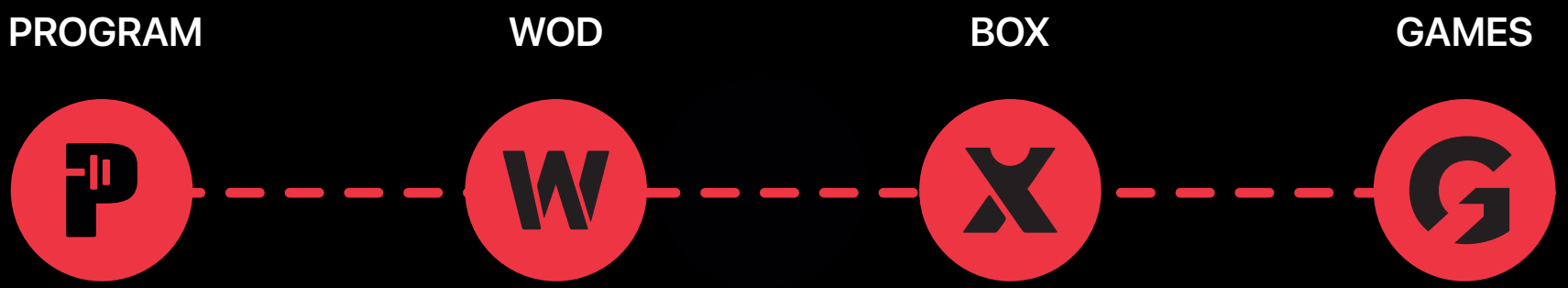
* Sesiones combinadas de fuerza + carrera
* Progresiones de CrossFit (fuerza, skill, metcons)
* Ciclos completos de halterofilia
* Programas de resistencia para 5K, 10K, media maratón, OCR
* Planes vitales centrados en salud y rendimiento sostenible



Beneficios para tu centro

* Programación profesional lista para múltiples disciplinas
* Ahorro real de tiempo en diseño de entrenamientos
* Mayor retención gracias a progresiones claras y medibles
* Diferenciación inmediata como centro híbrido
* Control total sobre cargas, intensidades y progresiones por grupo o atleta




PROGRAM
WOD
BOX
GAMES



DESCUBRE COMO NUESTRO ECOSISTEMA HYBRID PUEDE AYUDARTE A IMPULSAR TU NEGOCIO

hybridprogram.fit | hybridwod.fit | thehybridgames. fit