



★ Hybrid Shred 5D

(entrenamiento híbrido de fuerza + cardio, 5 días)

Hybrid Shred 5D es un sistema de entrenamiento diseñado para quienes buscan un cambio físico real y sostenible, combinando de manera estratégica los dos pilares que garantizan resultados: **fuerza de alto rendimiento** y **acondicionamiento metabólico inteligente**. Este programa fusiona lo mejor del entrenamiento tradicional con los avances actuales en fisiología, composición corporal y salud metabólica, creando un método eficaz para **reducir grasa**, mejorar la **condición física global** y optimizar parámetros de salud como el **colesterol LDL** y la **grasa visceral**.

El enfoque híbrido permite que cada sesión cumpla un propósito específico: estimular la fuerza, mantener y desarrollar masa muscular, elevar el gasto energético y mejorar la capacidad cardiovascular sin comprometer la recuperación. Durante cinco días a la semana, trabajarás con una estructura cuidadosamente periodizada que alterna entrenamientos pesados, sesiones de empuje y tirón, trabajo full body y un día dedicado al acondicionamiento metabólico prolongado, clave para mejorar la eficiencia cardiovascular y acelerar la oxidación de grasas.

Hybrid Shred 5D está diseñado para atletas con experiencia, personas activas que desean llevar su cuerpo a un nivel superior, o para quienes buscan alcanzar una recomposición corporal de élite sin sacrificar rendimiento. El objetivo no es simplemente entrenar duro, sino entrenar **con precisión**, aplicando cargas adecuadas, controlando el esfuerzo y combinando intensidades para maximizar la respuesta adaptativa del organismo.

Este programa es, ante todo, **funcional y práctico**. No depende de máquinas complejas ni de técnicas rebuscadas: se apoya en movimientos fundamentales, progresiones claras y una lógica estructurada que permite avanzar semana a semana con seguridad y consistencia. Hybrid Shred 5D representa un compromiso con tu salud, tu rendimiento y tu mejor versión física. Si sigues cada sesión respetando la técnica, la progresión y la intensidad marcada, verás cómo tu cuerpo se transforma de forma eficiente, sólida y duradera.

Día 1 – Pierna Pesada

- Sentadilla: 4x6
- Prensa 45°: 3x10-12
- Peso muerto rumano: 3x8
- Zancadas: 3x12 por pierna
- Hip Thrust: 3x8
- Ab Wheel: 3x12

Día 2 – Empuje

- Press banca: 4x6
- Press militar: 3x6
- Fondos en paralelas: 3x8
- Aperturas inclinadas: 3x12-15
- Elevaciones laterales: 3x12-15
- Tríceps cuerda: 3x12-15

Día 3 – Tirón + Cardio

- Dominadas lastradas: 4x5
- Remo con barra: 4x8
- Jalón al pecho: 3x10
- Facepull: 3x15
- Curl bíceps: 3x10-12
- Cardio Z2: 25 min

Día 4 – Full Body + HIIT

- Sentadilla frontal: 3x8
- Press banca inclinado: 3x8
- Dominadas supinas: 3x6
- RDL ligero: 3x10
- Remo máquina: 3x10
- HIIT: 10x (30" rápido + 30" suave)

Día 5 – LDL Day

- Circuito 1 (3 vueltas): sentadilla 12, dominadas 6, flexiones 15, swings 15
- Circuito 2 (3 vueltas): remo mancuerna 12, fondos 10, plancha 45"
- Cardio Z2 prolongado: 35–40 min

Para calcular el peso adecuado en tus series, usa la regla de **Repeticiones en Reserva (RIR)**.

Entrena la mayoría de ejercicios con **RIR 2**, lo que significa terminar la serie sabiendo que aún podrías hacer **2 repeticiones más** con buena técnica. Si no estás seguro, elige un peso con el que completes las repeticiones marcadas y aún sientas que no llegas al fallo: esa es tu carga correcta.

Para entrenar en **Zona 2 (Z2)**, mantén las pulsaciones entre **120–140 ppm** (aprox. 65–75% de tu FC máxima). Debes poder hablar frases cortas sin quedarte sin aire.

Mantén una técnica impecable, progresa de forma gradual y respeta el RIR 2 para evitar fatiga excesiva. Duerme 7–8 horas y mantén hidratación constante. Prioriza proteína en cada comida y evita cenas pesadas. Camina a diario. Sé consistente: pequeños avances diarios crean grandes transformaciones.



DANIEL MARDOMINGO – ENTRENADOR PERSONAL