



**DEKA™**

**SYNERGYM®**  
FIT TOGETHER

# DÍA 1

**NIVEL AVANZADO**

## CALENTAMIENTO

MOVILIDAD GLOBAL X5 MIN

## BLOQUE 1

40 FLEXIONES

DESCANSA CUANDO NECESITES

## BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

PRESS ESTRICTO RACK 2X10 | 20 - 35 KG

PRESS ESTRICTO RACK 2X5 | 25 -50 KG

PRESS ESTRICTO RACK 2X8 | 22'5 -45 KG

1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

## BLOQUE 3 - EMOM 12 MIN

1º 5 FLEXIONES

2º 10 PRESS SENTADO EN SUELO | 7 - 16 KG (POR BRAZO)

3º 10 BICEP MARTILLO | 8 - 14KG (POR BRAZO)

3:00 MIN DE DESCANSO

## BLOQUE 4 - CARRERA CONTINUA

30 MIN CON PULSACIONES 115 - 130 BPM

## ONDULACIÓN DE CARGA POR SEMANA

**SEMANA #2** SUBE 1 REP Y 1 MIN A LA SEMANA #1 EN TODAS LAS SERIES

**SEMANA #3** SUBE 2 REP Y 2 MIN A LA SEMANA #2 EN TODAS LAS SERIES

**SEMANA #4** BAJA 1 REP Y 1 MIN A LA SEMANA #3 EN TODAS LAS SERIES

## RECOMENDACIONES DEL ENTRENADOR

ASEGURAR ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL DÍA, ADICIONAL AL ENTRENAMIENTO, MÍNIMO 8000 PASOS DIARIOS

SEGUIR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN BALANCEADO EN MACRONUTRIENTES, PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS

INGESTA DE AGUA SUPERIOR A 8 VASOS DE AGUA (250ML)

SUEÑO REPARADOR SUPERIOR A 7 HORAS POR NOCHE

