



DEKATM

SYNERGYM[®]
FIT TOGETHER

DÍA 2

NIVEL AVANZADO

CALENTAMIENTO

MOVILIDAD GLOBAL X5 MIN

BLOQUE 1

75 KCAL AIR BIKE
MENOR TIEMPO POSIBLE
LLEVAR REGISTRO DE TIEMPOS
2:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

SENTADILLA RACK O MULTIPOWER 2X10 | 40 - 80 KG
SENTADILLA RACK O MULTIPOWER 2X5 | 50 - 100 KG
SENTADILLA RACK O MULTIPOWER 2X8 | 45 - 90 KG
1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 3 - EMOM 12 MIN

ZANCADA DELANTE MULTIPOWER 2X10 | 5-15 KG
ZANCADA DELANTE MULTIPOWER 2X5 | 15-25 KG
ZANCADA DELANTE MULTIPOWER 2X8 | 10-20 KG

1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 4 - CARRERA CONTINUA

X4 RONDAS
EXTENSION DE RODILLA
X12 | 10 - 35 KG
X10 | 30 - 40 KG
X8 | 35 - 45KG

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

