



DEKATM

SYNERGYM[®]
FIT TOGETHER

DÍA 3

NIVEL
AVANZADO

CALENTAMIENTO

MOVILIDAD GLOBAL X5 MIN

BLOQUE 1

1000 MTS REMOERG/SKIERG/CINTA

MENOR TIEMPO POSIBLE

LLEVAR REGISTRO DE TIEMPOS

2:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

REALIZAR DE MANERA DECRECIENTE 10,9,8 HASTA 1 REP DE LOS SIGUIENTES EJERCICIOS

MANC CLEAN | 7 -14KG POR BRAZO

MANC PUSH PRESS | 7 - 14 KG POR BRAZO

MANC SENTADILLA FRONT | 7 -14 KG POR BRAZO

DOBLE SNATCH | 7 -14 KG POR BRAZO

DESCANSO 2:00 - 4:00 MIN

BLOQUE 3

1000 MTS REMOERG / SKIERG / CINTA

MENOR TIEMPO POSIBLE

LLEVAR REGISTRO DE TIEMPO

BLOQUE 4

BICICLETA ESTATICA

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

