



DEKATM

SYNERGYM[®]
FIT TOGETHER

DÍA 5
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

HIP THRUST 2X5 | 45-90KG
HIP THRUST 2X5 | 55 - 120KG
HIP THRUST 2X10 | 50 - 100KG
1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 3

ABDOCUTORES 60X20 | 30-55KG
1:30 - 20:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 4

SERIES DE VELOCIDAD
8X300 MTS
DESCANSO 1:30 ENTRE SERIES
10 MIN CARRERA CONTINUA

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

