



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 4

NIVEL AVANZADO

CALENTAMIENTO

MOVILIDAD GLOBAL X5 MIN

BLOQUE 1

50 BURPEES

MENOR TIEMPO POSIBLE

LLEVAR REGISTRO DE TIEMPOS

2:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

PESO MUERTO 2X10 | 50-80KG

PESO MUERTO 2X5 | 65 - 100KG

PESO MUERTO 2X8 | 55 - 85KG

1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 3 - EMOM 12 MIN

1º 8 CLEAN MANCUERNAS | 8-14KG POR BRAZO

2º 10 SUBIDAS AL CAJON | 8-14KG POR BRAZO

3º 16 ZANCADAS BULGARAS | 8 - 14KG POR BRAZO

3:00 MIN DE DESCANSO

BLOQUE 4

X4 RONDAS

FEMORAL

X12 | 15 - 25 KG

X10 | 20 - 30 KG

X8 | 25 - 35KG

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

