



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 1

NIVEL AVANZADO

BLOQUE 1 - EMOM 12 MIN

PESO MUERTO RUMANO X 12 - 10 | 20 KG

DOBLE CLEAN X8 - 10 | 20 KG

PRESS X8 - 10 | 20 KG

REMOS X8 10 | 20 KG

BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

SENTADILLA LIBRE ESPALDA 5X5 - 30 | 70 KG

2:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 3

REMO X 20 MIN

30 SEG A RITMOS 2:00 O 1:45 / 500 MTS

30 SEG INACTIVOS

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

