



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 4

NIVEL AVANZADO

BLOQUE 1 - EMOM 12 MIN

FLOOR PRESS X12 - 10 | 20 KG
SNATCH DOBLE X8 - 10 | 20 KG
HIGH PULL X8 - 10 | 20 KG
REMOS RENEGADOS X8 - 10 | 20 KG

BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

REMO EN T 5X5 - 10 | 45 KG
2:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 3

AIRBIKE 20 MIN
30 SEG A RITMOS 53-70 RPM
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

