



**DEKA™**

**SYNERGYM®**  
— FIT TOGETHER —

# DÍA 5

## 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

**HIP THRUST 5X5 - 20 | 50 KG**

**2:00 MIN DESCANSO**

### BLOQUE 3 - 5 ROUNDS

**10 BURPEES**

**SALTO DE COMBA O DISCO X 60**

**DIAGONALES SOBRE STEP X 60**

**1:30 MIN DESCANSO**

### 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**

