



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 1

NIVEL AVANZADO

BLOQUE 1

40 FLEXIONES
DESCANSA CUANDO NECESITES

BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

PRESS ESTRICTO RACK 2X10 - 20 | 35 KG
PRESS ESTRICTO RACK 2X5 - 25 | 50 KG
PRESS ESTRICTO RACK 2X8 - 22'5 | 45 KG
1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 3 - EMOM 12 MIN

5 FLEXIONES - PESO CORPORAL
10 PRESS SENTADO EN SUELO - 7 | 16 KG
10 MARTILLOS - 8 | 14 KG
3:00 MIN DESCANSA

BLOQUE 4

CARRERA CONTINUA
30 MIN CON PULSACIONES 115 - 130 RPM

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

