



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 2

NIVEL AVANZADO

BLOQUE 1

AIRBIKE 75 KCAL
MENOR TIEMPO POSIBLE - LLEVAR REGISTRO DE TIEMPO
2:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

SENTADILLA RACK MULTIPower 2X10 - 40 | 80 KG
SENTADILLA RACK MULTIPower 2X5 - 50 | 100 KG
SENTADILLA RACK MULTIPower 2X8 - 45 | 90 KG
1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 3 - EMOM 12 MIN

ZANCADAS ALANTE MULTIPower 2X10 - 5 | 15 KG
ZANCADAS ALANTE MULTIPower 2X5 - 15 | 25 KG
ZANCADAS ALANTE MULTIPower 2X8 - 10 | 20 KG
1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 4 - X4 ROUNDS

EXTENSIÓN DE RODILLAS

X12 - 20 | 35 KG
X10 - 30 | 40 KG
X8 - 35 | 45 KG

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

