



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 3

NIVEL AVANZADO

BLOQUE 1

1000 MTS REMO / SKI / CINTA
MENOR TIEMPO POSIBLE - LLEVAR REGISTRO DE TIEMPO
2:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 2 - REALIZAR DE MANERA DECRECIENTE 10, 9, 8...HASTA LLEGAR A 1

CLEAN MANC - 7 | 14 KG
PUSH PRESS MANC - 7 | 14 KG
SENTADILLA MANC - 7 | 14 KG
DOBLE SNATCH - 7 | 14 KG
2:00 - 4:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 3

1000 MTS REMO / SKI / CINTA
MENOR TIEMPO POSIBLE - LLEVAR REGISTRO DE TIEMPO

BLOQUE 4

BICICLETA ESTÁTICA
30 MIN CON PULSACIONES ENTRE
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

