



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 4

NIVEL AVANZADO

BLOQUE 1

50 BURPEES

MENOR TIEMPO POSIBLE - LELVAR REGISTRO DE TIEMPO

2:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

PESO MUERTO 2X10 - 50 | 80 KG

PESO MUERTO 2X5 - 65 | 100 KG

PESO MUERTO 2X8 - 55 | 85 KG

1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 3 - EMOM 12 MIN

8 CLEAN MANCUERNAS - 8 | 14 KG

10 SUBIDAS AL CAJÓN - 8 | 14 KG

16 ZANCADAS BÚLGARAS - 8 | 14 KG

3:00 MIN DESCANSO

BLOQUE 4 - X 4 ROUNDS

FEMORAL

X12 - 15 | 25 KG
X10 - 20 | 30 KG
X8 - 25 | 35 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

