



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 5

NIVEL AVANZADO

BLOQUE 1

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

BLOQUE 2 - LEVANTAMIENTO FOCO

HIP THRUST 2X5 - 45 | 90 KG
HIP THRUST 2X5 - 55 | 120 KG
HIP THRUST 2X10 - 50 | 100 KG
1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 3

ABDUCTORES 6X20 - 30 | 55 KG
1:30 - 2:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES

BLOQUE 4

SERIES DE VELOCIDAD
8X300 MTS
1:30 MIN DESCANSO ENTRE SERIES
10 MIN CARRERA CONTINUA

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

