



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 1

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

**AIRBIKE X 10 MIN
45 SEG SUAVE- 15 SEG FUERTE**

BLOQUE GLOBAL

X8 RONDAS

SENTADILLA GOBLET X8 | 12-14KG

PESO MUERTO X10 | 40-70KG

ZANCADAS ALANTE X10 | 10-20KG (POR BRAZO)

CAMINATA GRANJERO A UN DISCO 3X60 SEG | 5-15 KG (POR BRAZO)

1:30 - 2:30 MIN DESCANSO AL FINALIZAR LOS 4 EJERCICIOS

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

