



**DEKA™**

**SYNERGYM®**  
FIT TOGETHER

# DÍA 2

## NIVEL INTERMEDIO

### CALENTAMIENTO

SUBIR AL CAJON (50 / 60 CM) X 10 MIN  
50 SEG TRABAJO - 10 SEG DESCANSO

### BLOQUE 1

**RESISTENCIA METABÓLICA X 8 MIN**

BURPEE X6

TIRÓN DE ESPALDA TRX X6

2:00 MIN DE DESCANSO AL FINALIZAR LOS 8 MN

### BLOQUE 2

**RESISTENCIA METABÓLICA X 8 MIN**

ZANCADAS ATRÁS X6 A CADA LADO | 6-12 KG  
(POR BRAZO)

PRESS HOMBRO X6 | 6-12KG (POR BRAZO)

2:00 DESCANSO ENTRE INTERVALOS

### BLOQUE 3

CLEAN CON MANCUERNAS X10 | 4-12 KG

SIT UPS X 10 | 5-10 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

