



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 3

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

SENTARSE EN LA PARED | 5-15 KG
40 SEG TRABAJO - 10 SEG DESCANSO

TRISERIE 1

X6 RONDAS

THRUSTER X10 | 5-10KG (POR BRAZO)

16 / 20 CAL REMO ERGOMETRO

PUENTE DE GLUTEOS (2 SEG PAUSA) X10 | 30-60 KG

50 SENTADILLAS CON SALTO

1:30 - 2:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE
REALIZAR LOS 4 EJERCICIOS

TRISERIE 2

X4 RONDAS | 3-8 KG POR BRAZO

ELEVACION LATERAL X8

ELEVACION FRONTAL X8

FLYS MANCUERNA X8

EXTENSION DE TRICEPS X8

CURL DE BICEPS X8

DESCANSO DE 1:30 MIN TRAS CADA RONDA

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

