



DEKATM

SYNERGYM[®]
FIT TOGETHER

DÍA 4

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

**DIAGONALES SOBRE STEP X10 MIN
40 SEG DE TRABAJO- 20 SEG DESCANSO**

BLOQUE GLOBAL

30 SEG TRABAJO / 30 SEG DESCANSO X5

1º REMO ERGOMETRO

2º CLEAN CON MANCUERNAS | 5 -12 KG (POR BRAZO)

30 SEG TRABAJO / 30 SEG DESCANSO X5

1º AIR BIKE

2º SENTADILLAS GOBLET | 12 - 20 KG

30 SEG TRABAJO / 30 SEG DESCANSO X5

1º CINTA DE CORRER

1º FLEXIONES SUELO O SOBRE BANCO/STEP

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

