



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 1

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

REMO X 8 MIN
40 SEG SUAVE- 20 SEG FUERTE

BLOQUE LEVANTAMIENTO

PESO MUERTO MULTIPower 4X5 - 5 | 25 KG

2:00 MIN DESCANSO

TRISSET 1

ZANCADA BÚPGARA 3X8 - 5 | 16KG

**PRESS PECTORAL BANCA INCLINADO
3X8 - 6 | 16 KG**

2:00 MIN DESCANSO

TRISSET 2

**BATWINGS BANCA INCLINADA
3X8 - 8 | 18 KG**

V-UPS 3X8 - PESO CORPORAL

2:00 MIN DESCANSO

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

