



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 2

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

T-ROPES X 40 OLAS 2 BRAZOS JUNTOS

SENTARSE EN LA PARED - 10 | 20 KG
45 SEG TRABAJO - 15 SEG DESCANSO X 10 MIN

BLOQUE 3 - 10 ROUNDS

GRANJEROS X 60 SEG - 12 | 24 KG

SALTO DE COMBA O SALTO A UN DISCO X 50 REPS

T-ROPES X 40 OLAS 2 BRAZOS JUNTOS

2:00 MIN RECUPERACIÓN

REPETIR SECUENCIA HASTA 10 VECES

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

