



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 3

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

AIRBIKE X 8 MIN
40 SEG TRABAJO - 10 SEG DESCANSO

FOCO LEVANTAMIENTO

SENTADILLA MULTIPOWER 4X5 - 5 | 25 KG
2:00 MIN DE DESCANSO

SUPERSET 1

2 BRAZOS LANDMINE PRESS HOMBRO DE
PIE 3X8 - 5 | 15 KG

SNATCH DOBLES 3X6 - 5 | 10 KG

2:00 MIN DESCANSO

SUPERSET 2

TRX PULL 3X8 - PESO CORPORAL

SIT 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

