



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 4

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

**SUBIR AL CAJÓN X 10 MIN
40 SEG DE TRABAJO- 20 SEG DESCANSO**

BLOQUE GLOBAL 10 ROUNDS

AIRBIKE X 10 KCAL

SWING KETTLEBELL CON 2 MANOS X10 - 4 | 20 KG

SENTADILLA SALTO O PUNTAS X30 - PESO CORPORAL

2:00 MIN DESCANSO

REPETIR SECUENCIA 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

