



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 5

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

CINTA DE CORRER X 15 MIN
3 MIN CAMINA RÁPIDO, 10 MIN TROTA SUAVE, 2 MIN CAMINA

FOCO LEVANTAMIENTO

HIP THRUST 4X5-8 REPS - 5 | 40 KG
2:00 MIN DESCANSO

SUPERSET 1

1 BRAZO SNATCH 3X8 - 4 | 16 KG

ZANCADA ATRÁS 3X10 - 12 | 28 KG

2:00 MIN DESCANSO

SUPERSET 2

1 BRAZO REMO LANDMINE 3X8 DISCOS 5 | 25 KG

BIRDOG 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

