



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 1

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

AIRBIKE X10 MIN
45 SEG SUAVE- 15 SEG FUERTE

BLOQUE GLOBAL - 8 ROUNDS

SENTADILLA GLOBO X8 - 12 | 24 KG

PESO MUERTO X10 - 40 | 70 KG

ZANCADA HACIA DELANTE X10 - 10 | 20 KG

CAMIANTA GRANJERO A UN DISCO 3X60 SEG - 5 | 16 KG

1:30 - 2:30 MIN DESCANSO AL FINALIZAR LOS 4 EJERCICIOS

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

