



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 2

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

SUBIR AL CAJÓN (50/60 CM) X10 MIN
50 SEG TRABAJO - 10 SEG DESCANSO

RESISTENCIA METABÓLICA 8 MIN

BURPEES X6
TIRÓN DE ESPALDA TRX X6 - PESO CORPORAL
2:00 MIN DESCANSO

RESISTENCIA METABÓLICA 8 MIN

ZANCADAS ATRÁS X6 - 6 | 12 KG
PRESS HOMBRO X6 - 6 | 12 KG
2:00 MIN DESCANSO

RESISTENCIA METABÓLICA 8 MIN

CLEAN CON MANCUERNAS X10 - 4 | 12 KG
SIT UPS X10 - 5 | 10 KG
FIN DE ENTRENAMIENTO

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

