



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 3

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

SENTARSE EN LA PARED - 5 | 15 KG
40 SEG TRABAJO - 20 SEG DESCANSO X10 MIN

SUPERSET - X6 ROUNDS

THRUSTER X10 - 5 | 10 KG

16 / 20 CAL REMO

PUENTE DE GLÚTEO
(2 SEG PAUSA ISOMÉTRICA) - 30 | 60 KG

50 SENTADILLAS SALTO

1:30 - 2:00 MIN DESCANSO TRAS REALIZAR LOS 4
EJERCICIOS

SUPERSET - X4 ROUNDS

FINISHER COMBO BRAZOS - 3 | 8 KG

ELEVACIÓN LATERAL MANCUERNA X8

ELEVACIÓN FRONTAL MANCUERNA X8

FLYES MANCUERNA X8

EXTENSIÓN TRÍCEPS X8

CURL DE BÍCEPS X8

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

