



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 4

NIVEL INTERMEDIO

CALENTAMIENTO

DIAGONALES SOBRE STEP
40 SEG DE TRABAJO, 20 SEG DESCANSO X 10 MIN

BLOQUE GLOBAL 10 ROUNDS

30 SEG TRABAJO / 30 SEG DESCANSO X5

REMO ERGO

CLEAN CON MANCUERNA - 5 | 12 KG

30 SEG TRABAJO / 30 SEG DESCANSO X5

AIRBIKE

SENTADILLAS GLOBO - 12 | 20 KG

30 SEG TRABAJO / 30 SEG DESCANSO X5

CINTA DE CORRER

FLEXIONES SUELO O SOBRE STEP

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

