



**DEKA**<sup>TM</sup>

**SYNERGYM**<sup>®</sup>  
FIT TOGETHER

# DÍA 1

**NIVEL  
PRINCIPIANTE**

## CALENTAMIENTO

**BICICLETA ESTÁTICA X 10 MIN  
A UNA INTENSIDAD BAJA**

## TRISERIE 1

**SENTADILLA (2 SEG PAUSA ISOMÉTRICA) - 3X8**

**TIRÓN DE ESPALDA CON TRX - 3X8**

**PLANCHA 3X20-30 SEG**

**1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS  
3 EJERCICIOS**

## TRISERIE 2

**PUENTE DE GLÚTEOS (3 SEG PAUSA ISOMÉTRICA) 3X8**

**FLEXIONES CON APOYO EN CAJÓN/PARED 3X8**

**PLANCHA 3X20-30 SEG**

**1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS  
3 EJERCICIOS**

## SUPERSERIE

**CAMINATA GRANJERO A UN DISCO 3X60 SEG | 5-15KG (POR BRAZO)**

**OSO ISOMÉTRICO 3X30 SEG**

**1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS 2 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**

