



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 2

**NIVEL
PRINCIPIANTE**

CALENTAMIENTO

**ZANCADAS HACIA DELANTE X 10 MIN
30 SEG ACTIVA - 30 SEG DE DESCANSO**

BLOQUE 1

CINTA / BICICLETA / ESCALERA

50 SEG A RITMO MODERADO

10 SEG INTENSIDAD ALTA

3:00 MIN DE DESCANSO

BLOQUE 2

INTERVALOS X 6 SERIES

MAQUINA REMOERGO / SKIERGO / CINTA

250 MTS MAXIMO - MEDIO - ALTO

1:30 DESCANSO ENTRE INTERVALOS

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

