



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 4

**NIVEL
PRINCIPIANTE**

CALENTAMIENTO

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

BLOQUE 1

X 18 RONDAS

TIRÓN DE ESPALDA TRX X3

FLEXIONES X6

**SENTADILLAS A UN CAJON O ROMPIENDO EL
PARALELO X9**

PUENTE DE GLUTEO X6

30 SEG DE DESCANSO

**3:00 MIN DE DESCANSO UNA VEZ TERMINES LAS
18 RONDAS**

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

