



DEKATM

SYNERGYM[®]
FIT TOGETHER

DÍA 5

**NIVEL
PRINCIPIANTE**

CALENTAMIENTO

**AIRBIKE X 10 MIN
50 SEG 60 RPM - 10 SEG 70 RPM**

TRISERIE 1

SENTADILLA (2 SEG PAUSA ISOMETRICA) 3X8

TIRON DE ESPALDA CON TRX 3X8

PLANCHA 3X20-30 SEG

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

TRISERIE 2

PUENTE DE GLUTEOS (3 SEG PAUSA ISOMETRICA) 3X8

FLEXIONES CON APOYO EN CAJON/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 ISOMETRICO 3X30 SEF

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

