



DEKATM

SYNERGYM[®]
FIT TOGETHER

DÍA 1

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

REMO X 10 MIN
45 SEG PASO SUAVE 15 SEG MAX

TRISERIE 1

ZANCADA ATRÁS 3X8 - 6 | 14 KG

REMO BANCO 1 BRAZO 3X8 - 5 | 16 KG

PLANCHA DINÁMICA 3X30 SEG

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS
3 EJERCICIOS

TRISERIE 2

HIP THRUST 1 PIERNA 3X8 +12 KG

PRESS HOMBRO DE PIE 3X16

PLANCHA 3X30 SEG

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS
3 EJERCICIOS

6 RONDAS DE CADA MOVIMIENTO

GRANJEROS PESADOS X 15 SEG 10 | 24 KG (15 SEG RECUP)

PLANCHA DINÁMICA 15 SEG (15 SEG RECUP)

REPETIR SECUENCIA HASTA 6 VECES

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

