



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 2

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

CINTA DE CORRER X 12 MIN
3 MIN CAMINAR RÁPIDO, 7 MIN TROTA SUAVE, 2 MIN CAMINA

BLOQUE 1 - EMOM 25 MIN

T-ROPES X 40 OLAS ALTERNAS

OSO ISOMÉTRICO X 20 - 30 SEG

SENTADILLA CON SALTO O PUNTAS X 10-20

BURPEE O MEDIO BURPEE X 6-10

DESCANSO

BLOQUE 2 - EMOM 10 MIN

REMO EN MAQUINA ERGO

50 SEG PASO SUAVE

10 SEG AL MÁXIMO

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

