



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 3

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

BICICLETA ESTÁTICA X 10 MIN
45 SEG PASO SUAVE 15 SEG MÁXIMO

TRISERIE 1

ZANCADA ADELANTE 3X8 - 6 | 14 KG

TRX PULL 3X8 - PESO CORPORAL

PLANCHA LATERAL SUBE Y BAJA CADERA 3X10 REPS

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS 3 EJERCICIOS

TRISERIE 2

PESO MUERTO 3X8 | 5-12 KG

FLOOR PRESS PECHO 3X8 - 3 | 12 KG

PLANCHA LATERAL SUBE Y BAJA CADERA 3X10 REPS

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS 3 EJERCICIOS

SUPERSERIE - 3 ROUNDS

RACK CARRY (SOBRE HOMBROS) A UN DISCO X 30 SEG - 3 | 12 KG

REMO 10 SEG MAX

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

