



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 4

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

SENTADILLA CON SALTO O PUNTAS X 10 MIN
30 SEG ACTIVA - 30 SEG DE DESCANSO

BLOQUE 1

X 2 RONDAS DE LOS EJERCICIOS INDICADOS

30 SEG TRABAJO / 30 SEG DESCANSO

3:00 MIN RECUPERACIÓN

X 2 RONDAS DE LOS EJERCICIOS INDICADOS

20 SEG TRABAJO / 40 SEG DESCANSO

2:00 MIN RECUPERACIÓN

X 2 RONDAS DE LOS EJERCICIOS INDICADOS

15 SEG TRABAJO / 45 SEG DESCANSO

EJERCICIOS

PUSH PRESS HOMBRO - 4 | 10 KG

SIT UPS TOCA SOBRE CABEZA Y PUNTAS DE LOS
PIES - 4 | 8 KG

TRX PULL

TRUSTERS - 5 | 10 KG

SENTADILLA SALTO O PUNTAS

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

