



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 5

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

REMO X 10 MIN
45 SEG 60 RPM - 15 SEG 70 RPM

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

1 PIERNA HIP THRUST 3X8 +12KG

PRESS HOMBRO 3X16 - 5 | 16 KG

PLANCHA 3X30 SEG

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS
3 EJERCICIOS

SUPERSERIE - 6 ROUNDS

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

PLANCHA DINÁMICA 15 SEG (15 SEG RECUP)

REPETIR SECUENCIA 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

