



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 1

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

**BIBICLETA ESTÁTICA X10 MIN
INTENSIDAD BAJA**

TRISERIE 1

**SENTADILLA (2SEG PAUSA ISOMETRICA) 3X8 -
PESO CORPORAL**

**TIRÓN DE ESPALDA CON TRX 3X8 - PESO
CORPORAL**

PLANCHA 3X20 SEG - PESO CORPORAL

**1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS
3 EJERCICIOS**

TRISERIE 2

**PUENTE DE GLÚTEOS (3 SEG ISOMÉTRICO) 3X8 - PESO
CORPORAL**

**FLEXIONES CON APOYO EN CAJÓN 3X8 - PESO
CORPORAL**

PLANCHA 3X20 - 30 SEG - PESO CORPROAL

**1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS
3 EJERCICIOS**

SUPERSET

CAMINATA GRANJERO A UN DISCO 3X60 SEG - 5 | 15 KG

OSO ISOMÉTRICO 3 X 30 SEG - PESO CORPORAL

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

