



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 2

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

ZANCADA HACIA DELANTE X10 MIN
30 SEG ACTIVA, 30 SEG DESCANSO - PESO CORPORAL

BLOQUE GLOBAL

CINTA / BICICLETA / ESCALERA MECÁNICA X 20 MIN

50 SEG RITMO MODERADO, 10 SEG RITMO ALTO

3:00 MIN DESCANSO

INTERVALOS X6 SERIES

MAQUINA ERGO - REMO /SKI / CINTA CARRERA

250 MTS MAXIMO - MEDIO ALTO

1:30 DESCANSO ENTRE INTERVALOS

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

