



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 3

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

BICICLETA ESTÁTICA X 10 MIN
INTENSIDAD BAJA

TRISERIE 1

SPLIT SQUAT (2 SEG PAUSA 3X8 - 4 | 15 KG

BATWING PULL BANCA INCL 3X8 - 4 | 15 KG

PLANCHA LAT 10-25 SEG - PESO CORPORAL

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS
3 EJERCICIOS

TRISERIE 2

BUENOS DIAS 3X8 - 5 | 15 KG

PRESS HOMBRO 3X8 - 3 | 10 KG

PLANCHA LAT 10 -25 SEG - PESO CORPORAL

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS
3 EJERCICIOS

SUPERSERIE

MARCHA BALIJA AL DISCO 3X30 SEG - 5 | 15 KG
OSO LATERAL 3X30 SEG DER/IZQ - 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

