



DEKA™

SYNERGYM®
— FIT TOGETHER —

DÍA 4

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

**ZANCADA HACIA ATRÁS X10MIN
30 SEG ACTIVA - 30 SEG DE DESCANSO**

BLOQUE 1 - 18 ROUNDS

TIRON DE ESPALDA TRX X3 PESO CORPORAL

FLEXIONES X6 PESO CORPORAL

**SENTADILLA A UN CAJÓN (ROMPER PARALELO)
X9 - PESO CORPORAL**

PUENTE DE GLÚTEO X6 - PESO CORPORAL

30 SEG DESCANSO

**3:00 MIN DESCANSO TRAS FINALIZAR 18
RONDAS**

BLOQUE 2 - INTERVALOS

INTERVALOS X6 SERIES

MAQUINA ERGO / REMO / SKI / CINTA DE CARRERA

250 MTS MÁXIMO MEDIO ALTO

1:30 MIN 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

