

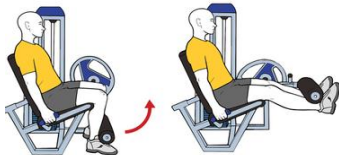




GUIA DE ENTRENAMIENTO

Nombre: VALENTINA NACUL




Fecha desde: 1/04/24



Fecha Hasta: 1/06/24

LUNES				
Ejercicio	Series	Rep	Descanso	Referencia
Extensión de Cuádriceps	3	12	2Min	https://youtu.be/XaLNOMrvq0I 
Cuádriceps en Prensa	3	12	2Min	https://youtu.be/IUbVwJaDWIY 
Peso Muerto	3	12	2Min	https://youtu.be/2I5Yr5dMB3M 


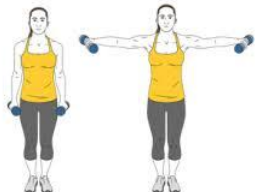
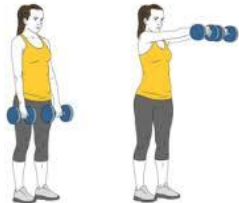
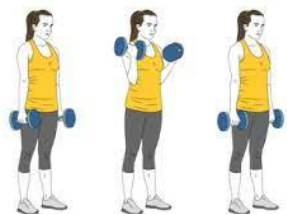

Realizado por: Deura




Curl Femoral Tumbado	3	12	2Min	https://youtu.be/TLtvjObQxZg 
Pantorrilla	3	12	2Min	https://youtu.be/R9eS_1An8L0 
Cardio / Cinta			35min	

MARTES				
Ejercicio	Series	Rep	Descanso	Referencia
Jalón al pecho agarre abierto	3	12	2Min	https://youtu.be/uALcoola5Vs 
Remo en polea baja	3	12	2Min	https://youtu.be/_7TA0ybeykE 



Pres Militar	3	12	2Min	https://youtu.be/LK6LI0Wy0nE 
Elevaciones laterales	3	12	2Min	https://youtu.be/1mE5XtB5ekg 
Vuelo Frontales	3	12	2Min	https://youtu.be/Af29JxZimJk 
Curl Bíceps con Mancuernas parado	3	12	2Min	https://youtu.be/YGpb34xE2Fc 
Extensión de Tríceps en polea alta con barra	3	12	2Min	https://youtu.be/XUsty_6ux1k 





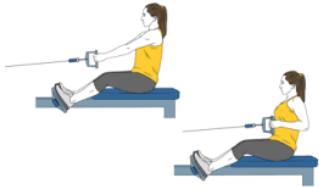

Cardio /Cinta			35min	

MIERCOLES				
Ejercicio	Series	Rep	Descanso	Referencia
Elevación de caderas	3	12	2Min	https://youtu.be/pg22five0XQ 
Sentadilla sumo	3	12	2Min	https://youtu.be/UQIQJ2y3kcY 
Patada de glúteos en polea	3	12	2Min	https://youtu.be/RR0DCz8UtKo 

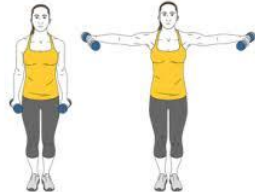
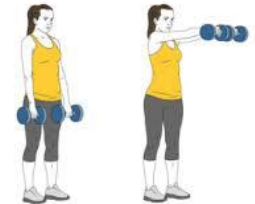


Realizado por: Deura




Cardio / Cinta			35min	
----------------	--	--	-------	---




JUEVES				
Ejercicio	Series	Rep	Descanso	Referencia
Jalón al pecho agarre abierto	3	12	2Min	https://youtu.be/uALcoola5Vs 
Remo en polea baja	3	12/15	2Min	https://youtu.be/_7TA0ybeykE 
Pres Militar	3	12	2Min	https://youtu.be/LK6LI0Wy0nE 



Elevaciones laterales	3	12	2Min	https://youtu.be/1mE5XtB5ekg 
Vuelo Frontales	3	12	2Min	https://youtu.be/Af29JxZimJk 
Curl Bíceps con Mancuernas parado	3	12	2Min	https://youtu.be/YGpb34xE2Fc 
Extensión de Tríceps en polea alta con barra	3	12	2Min	https://youtu.be/XUsty_6ux1k 



Cardio /Cinta			35min	
---------------	--	--	-------	---

VIERNES				
Ejercicio	Series	Rep	Descanso	Referencia
Extensión de Cuádriceps	3	12	2Min	https://youtu.be/XaLN0mRvq0I 
Cuádriceps en Prensa	3	12	2Min	https://youtu.be/IUbVwJaDWIY 
Peso Muerto	3	12	2Min	https://youtu.be/2I5Yr5dMB3M 



Curl Femoral Tumbado	3	12	2Min	https://youtu.be/TLtvjObQxZg 
Pantorrilla	3	12	2Min	https://youtu.be/R9eS_1An8L0 
Cardio / Cinta			35min	