



## 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	<a href="https://youtu.be/XaLNOmRvg0I">https://youtu.be/XaLNOmRvg0I</a> 
Cuádriceps en Prensa	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/lUbVwJaDWIY">https://youtu.be/lUbVwJaDWIY</a> 
Peso Muerto	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/2l5Yr5dMB3M">https://youtu.be/2l5Yr5dMB3M</a> 



Curl Femoral Tumbado	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/TLtvjObQxZg">https://youtu.be/TLtvjObQxZg</a> 
Pantorrilla	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/R9eS_1An8L0">https://youtu.be/R9eS_1An8L0</a> 
Cardio / Cinta			35min	

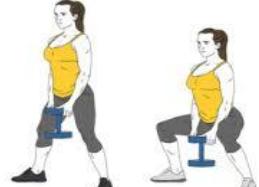
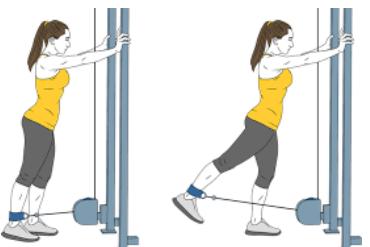
MARTES				
Ejercicio	Series	Rep	Descanso	Referencia
Jalón al pecho agarre abierto	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/uALcooLa5Vs">https://youtu.be/uALcooLa5Vs</a> 
Remo en polea baja	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/_7TA0ybeykE">https://youtu.be/_7TA0ybeykE</a> 



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



Cardio /Cinta		35min		

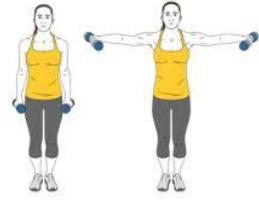
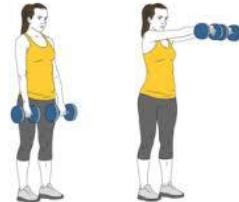
MIERCOLES				
Ejercicio	Series	Rep	Descanso	Referencia
Elevación de caderas	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/pg22five0XQ">https://youtu.be/pg22five0XQ</a> 
Sentadilla sumo	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/UQIQJ2y3kcY">https://youtu.be/UQIQJ2y3kcY</a> 
Patada de glúteos en polea	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/RR0DCz8UtKo">https://youtu.be/RR0DCz8UtKo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



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

JUEVES				
Ejercicio	Series	Rep	Descanso	Referencia
Jalón al pecho agarre abierto	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/uALcooLa5Vs">https://youtu.be/uALcooLa5Vs</a> 
Remo en polea baja	3	12/15	2Min	<a href="https://youtu.be/_7TA0ybeykE">https://youtu.be/_7TA0ybeykE</a> 
Pres Militar	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/LK6LI0Wy0nE">https://youtu.be/LK6LI0Wy0nE</a> 



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



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

VIERNES				
Ejercicio	Series	Rep	Descanso	Referencia
Extensión de Cuádriceps	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/XaLNOmRvq0I"></a>
Cuádriceps en Prensa	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/lUbVwJaDWIY"></a>
Peso Muerto	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/2l5Yr5dMB3M"></a>



Curl Femoral Tumbado	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/TLtvjObQxZg">https://youtu.be/TLtvjObQxZg</a> 
Pantorrilla	3	12	2Min	<a href="https://youtu.be/R9eS_1An8L0">https://youtu.be/R9eS_1An8L0</a> 
Cardio / Cinta			35min	