

BIENVENIDOS/AS A GYM VIRTUAL



¡Hola! Este es el calendario para principiantes, elaborado con la intención de que en 28 días estéis preparados para empezar con los calendarios mensuales, que os ayudarán a mantener una vida activa, y saludable sin la obligación de salir de casa ni de disponer de mucho material. Todo lo demás queda en vuestras manos! ¡A por ello! ¡Recordad que somos dueños de nuestro cuerpo!

Un beso, Patry Jordan

FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO:

1. Imprime el calendario y cuélgalo en la pared o tenlo a mano
2. Haz cada uno de los videos citados en el calendario (haciendo clic en el video podréis visualizarlo)
3. Pon una marca en cada vídeo que realices. ☒
4. Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e instagram. Menciona [@GYMVIRTUAL_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com) con los hashtags: [#gymvirtual](https://twitter.com/gymvirtual) [#gymvirtualprincipiantes](https://twitter.com/gymvirtualprincipiantes)
5. Es recomendable calentarse antes de las sesiones y hacer una vuelta a la calma después. En [WWW.GYMVIRTUAL.COM](https://www.gymvirtual.com) encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.

¡SUSCRÍBETE EN YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL!



SEMANA 1

TOTAL BODY	CORE	PIERNAS-CARDIO	CORE	TOTAL BODY	CORE	DÍA DE RECUPERACIÓN
DÍA 1 <i>¡Prepárate para el inicio de una vida activa y saludable!</i> <i>¡Hazte una foto para poder ver como evoluciona tu cuerpo!</i> ☐ Cardio principiantes 5' FIRMA_____	DÍA 2 ☐ Hacer 20" de plancha (x2) ☐ Cardio Calentamiento 5' FIRMA_____	DÍA 3 ☐ Hacer 15 Squats ☐ Ejercicio para glúteos "glúteos perfectos" ☐ Cardio principiantes 5' FIRMA_____	DÍA 4 ☐ Hacer 20" de plancha ☐ Rutina ABS-Oblicuos ☐ Cardio principiantes 5' FIRMA_____	DÍA 5 ☐ Hacer 20" de plancha ☐ Hacer 10 flexiones con rodillas ☐ Rutina de piernas y cardio 4' ☐ Cardio principiantes 5' FIRMA_____	DÍA 6 ☐ Cardio calentamiento 5' ☐ ABS planos: Ejercicios de core principiantes ☐ Rutina ABS-oblicuos FIRMA_____	DÍA 7 Escribenos en Twitter como te has sentido tras tu primera semana! Enseñanos una foto de una de tus comidas sanas en Twitter @GYMVIRTUAL_COM

SEMANA 2

DÍA 8 ☐ Cardio calentamiento 5' ☐ Ejercicios ABS y brazos: principiantes ☐ Rutina Cardio - Piernas FIRMA_____	DÍA 9 ☐ ABS PLANOS: Ejercicios de core principiantes ☐ Cardio ideal para principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 10 ☐ Hacer 20 Squats ☐ Ejercicios para glúteos: "Glúteos perfectos" ☐ Cardio Principiantes 5' ☐ Cardio Principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 11 ☐ Hacer 25" de plancha ☐ Rutina ABS-OBLICUOS ☐ Ejercicios de ABS inferiores ☐ Cardio ideal para principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 12 ☐ Cardio calentamiento 5' ☐ Ejercicios ABS y BRAZOS: principiantes ☐ Rutina tonificar glúteos/piernas ☐ Rutina cardio piernas FIRMA_____	DÍA 13 ☐ Hacer 30" de plancha (x2) ☐ Rutina ABS-Oblicuos ☐ Cardio principiantes 5' ☐ Cardio principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 14 ¡Escribenos como te has sentido tras tu segunda semana! Enseñanos una foto de una de tus comidas sanas en Instagram y/o Twitter @GYMVIRTUAL_COM
---	---	---	---	---	--	---

SEMANA 3

DÍA 15 ☐ Cardio calentamiento 5' ☐ TOTAL BODY: Principiantes 14' ☐ Rutina Cardio - Piernas FIRMA_____	DÍA 16 ☐ ABS PLANOS: ejercicios de core principiantes ☐ Cardio ideal para principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 17 ☐ Hacer 25 Squats ☐ Ejercicios para glúteos 5' ☐ Cardio principiantes 5' ☐ Cardio ideal para principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 18 ☐ Hacer 30" de plancha ☐ Rutina ABS-OBLICUOS ☐ Ejercicios de ABS 5' ☐ Cardio principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 19 ☐ Cardio calentamiento 5' ☐ TOTAL BODY: Principiantes 14' ☐ Glúteos y piernas - sentadillas y lunges FIRMA_____	DÍA 20 ☐ Entrenar ABS 4' ☐ Ejercicios de ABS inferiores ☐ Cardio principiantes 5' ☐ Cardio ideal para principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 21 Comparte en Twitter el vídeo que más te ha gustado @GYMVIRTUAL_COM
---	--	--	--	--	--	---

SEMANA 4

DÍA 22 ☐ Rutina ABS- glúteos y brazos ☐ Cardio con piernas-bajo impacto 20' ☐ Rutina cardio 10' FIRMA_____	DÍA 23 ☐ ABS PLANOS: Ejercicios de core principiantes ☐ Cardio principiantes 5' ☐ Cardio ideal para principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 24 ☐ Ejercicios glúteos perfectos ☐ Cardio principiantes 5' ☐ Cardio con piernas - bajo impacto 20' FIRMA_____	DÍA 25 ☐ Entrenar ABS 4' ☐ Ejercicios de ABS inferiores ☐ Cardio principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 26 ☐ Cardio calentamiento 5' ☐ Tonifica todo el cuerpo: TOTAL BODY 10' ☐ Rutina cardio 10' FIRMA_____	DÍA 27 ☐ ABS PLANOS: Ejercicios de core principiantes ☐ Cardio principiantes 5' ☐ Cardio ideal para principiantes 10' FIRMA_____	DÍA 28 ¡Hazte una foto para poder ver como evoluciona tu cuerpo! Haz una foto al calendario completado y enseñanosla en Twitter e Instagram @GYMVIRTUAL_COM
--	--	--	---	---	--	--