

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<div></div> <div>EL MES DE ABRIL HIZO 2 AÑOS DESDE QUE EMPEZAMOS CON LOS CALENDARIOS MENSUALES DE ENTRENAMIENTO Y ESPERAMOS SEGUIR MUCHOS MÁS. ESTOY MUY ORGULLOSA DE LA GENTE QUE LOS HA IDO SIGUIENDO DURANTE ESTE LARGO PERÍODO Y POR SU PUESTO POR LO QUE SE HAN IDO INCORPORANDO. ESTE MES, ADÉMÁS DE LAS RUTINAS DEL CALENDARIO, OS PROPONGO UN RETO OPCIONAL DE BURPEES.</div> <div>Patry Jordan</div>		<div>EL RETO BURPEES</div> <div>¿TE ANIMAS A REALIZARLO?</div> <div>¿QUIÉN SE ANIMA A REALIZAR EL RETO BURPEES DURANTE 27 DÍAS? Además de tus vídeos de entrenamiento cada día te reto a hacer un número concreto de burpees que aumentarán a medida que avancen los días.</div> <div>¿Yo me uno al reto, y tú?</div>			<div>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</div> <div>1. Imprime el calendario y cuélgalo en la pared o tenlo a mano</div> <div>2. Haz cada uno de los vídeos citados en el calendario (haciendo clic en el video podrás visualizarlo)</div> <div>3. Pon una marca en cada vídeo que realices. <input checked="" type="checkbox"/></div> <div>4. Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona @GYMVIRTUAL_COM con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALMAYO #GYMVIRTUALFOOD (es recomendable que tengáis u os creéis una cuenta en las diferentes redes sociales para poder estar en contacto con la comunidad de GymVirtual).</div> <div>5. Es recomendable calentarse antes de las sesiones y hacer una vuelta a la calma después. En WWW.GYMVIRTUAL.COM encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.</div> <div><div>¡COMPARTE TUS LOGROS!</div><div>#gymvirtual</div><div>#gymvirtualmayo</div></div>		
<div>1. CORE-BRAZOS</div> <div><input type="checkbox"/> Marcar ABS inferiores</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina para fortalecer pecho y tríceps</div> <div><input type="checkbox"/> Quitar gorditos de brazo y espalda</div> <div>■ 5 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>2. CARXIO XL</div> <div><div>📺 ¡NUEVO VÍDEO!</div><div><input type="checkbox"/> Cardio rápido e intenso 10 minutos</div><div><input type="checkbox"/> Cardio intenso 30 minutos</div><div>■ 5 BURPEES</div><div>FIRMA_____</div></div>	<div>3. TOTAL BODY</div> <div><input type="checkbox"/> Ejercicios intensos de glúteos</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina intensa de ABS</div> <div><input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso para todo el cuerpo</div> <div>■ 8 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>4. HIIT</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina HIIT 7'</div> <div><input type="checkbox"/> Ejercicios cardio Hiit 8'</div> <div><input type="checkbox"/> Estiramientos 2'30" - espalda, glúteos y isquiotibiales.</div> <div>■ 10 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>5. CORE-PIERNAS</div> <div><input type="checkbox"/> Endurecer piernas</div> <div><input type="checkbox"/> Tonificar y endurecer ABS y piernas</div> <div><input type="checkbox"/> Aumentar glúteos 28'</div> <div>■ 10 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>6. CARDIO MODERADO</div> <div><input type="checkbox"/> Cardio moderado 24'</div> <div><input type="checkbox"/> 15' Cardio moderado</div> <div>■ 15 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>7. DÍA DE DESCANSO</div> <div><input type="checkbox"/> Cuelga una foto en Instagram del calendario</div> <div>#GYMVIRTUALMAYO</div> <div>@GYMVIRTUAL_COM</div> <div>FIRMA_____</div>	
<div>8. CORE-BRAZOS</div> <div><input type="checkbox"/> ABS Workout</div> <div><input type="checkbox"/> Ejercicios de ABS y brazos 15'</div> <div><input type="checkbox"/> Tonificar brazos principiantes</div> <div>■ 15 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>9. CARDIO XL</div> <div><div>📺 ¡NUEVO VÍDEO!</div><div><input type="checkbox"/> Perder la grasa abdominal Cardio XL 30 minutos</div><div><input type="checkbox"/> Rutina cardio súper intenso 20'</div><div>■ 16 BURPEES</div><div>FIRMA_____</div></div>	<div>10. TOTAL BODY</div> <div><input type="checkbox"/> ABS 8' ABS y oblicuos</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina para glúteos y brazos</div> <div><input type="checkbox"/> Acelerar metabolismo Total Body 8'</div> <div>■ 18 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>11. FULL BODY CARDIO</div> <div><div>40' Full body cardio 6</div><div><input type="checkbox"/> Rutina completa para adelgazar</div><div>■ 20 BURPEES</div><div>FIRMA_____</div></div>	<div>12. CORE-PIERNAS</div> <div><input type="checkbox"/> 7' minutos de ABS en casa</div> <div><input type="checkbox"/> ABS marcados y glúteos perfectos</div> <div><input type="checkbox"/> Ejercicios de piernas en casa</div> <div>■ 22 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>13. CARDIO MODERADO</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina en casa Cardio moderado</div> <div><input type="checkbox"/> Cardio moderado 15'</div> <div>■ 25 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>14. DÍA DE DESCANSO</div> <div><input type="checkbox"/> Haz saber cómo te van los burpees extras de este mes</div> <div>#GYMVIRTUALMAYO #YPCT</div> <div>@GYMVIRTUAL_COM</div> <div>FIRMA_____</div>	
<div>15. CORE-BRAZOS</div> <div><input type="checkbox"/> 5' intensos de ABS</div> <div><input type="checkbox"/> Ejercicios de ABS y brazos 15'</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina para fortalecer pecho y tríceps</div> <div>■ 25 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>16. CARDIO XL</div> <div><div>📺 ¡NUEVO VÍDEO!</div><div><input type="checkbox"/> Reducir celulitis de las piernas con cardio moderado 20'</div><div><input type="checkbox"/> Cardio intenso 30'</div><div>■ 26 BURPEES</div><div>FIRMA_____</div></div>	<div>17. TOTAL BODY</div> <div><input type="checkbox"/> Tonificar brazos principiantes</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina intensa de ABS</div> <div><input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso para todo el cuerpo</div> <div>■ 28 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>18. HIIT</div> <div><input type="checkbox"/> Ejercicios cardio Hiit 8'</div> <div><input type="checkbox"/> Cardio Hiit 5'</div> <div><input type="checkbox"/> Prevenir lesiones rodillas y tobillos fuertes</div> <div>■ 30 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>19. CORE-PIERNAS</div> <div><input type="checkbox"/> Aumentar glúteos</div> <div><input type="checkbox"/> Endurecer piernas</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina para marcar ABS 8'</div> <div>■ 35 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>20. CARDIO MODERADO</div> <div><input type="checkbox"/> Cardio moderado 24'</div> <div><input type="checkbox"/> Reducir celulitis 20'</div> <div>■ 40 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>21. DÍA DE DESCANSO</div> <div><input type="checkbox"/> ¡Haz saber en las redes como te sientes después de acabar tu tercera semana!</div> <div>@GYMVIRTUAL_COM</div> <div>#YPCT #GYMVIRTUALMAYO</div> <div>FIRMA_____</div>	
<div>22. CORE-BRAZOS</div> <div><input type="checkbox"/> Marcar ABS inferiores</div> <div><input type="checkbox"/> Tonificar y definir brazos</div> <div><input type="checkbox"/> Quitar gorditos de brazos y espalda</div> <div>■ 40 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>23. CARDIO XL</div> <div><div>📺 ¡NUEVO VÍDEO!</div><div><input type="checkbox"/> Cardio itenso y rompedor 20 minutos</div><div><input type="checkbox"/> Rutina quemar grasa Cardio XL</div><div>■ 41 BURPEES</div><div>FIRMA_____</div></div>	<div>24. TOTAL BODY</div> <div><input type="checkbox"/> Total Body intenso 15'</div> <div><input type="checkbox"/> Fortalecer rápido glúteos</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina GAP Perfecta para tonificar</div> <div>■ 43 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>25. DÍA TONOBAILA</div> <div><div>TonoBaile 19</div><div><input type="checkbox"/> Cardio de forma divertida</div><div><input type="checkbox"/> Prevenir lesiones rodillas y tobillos</div><div>■ 45 BURPEES</div><div>FIRMA_____</div></div>	<div>26. CORE-PIERNAS</div> <div><input type="checkbox"/> Tonificar y endurecer ABS y piernas</div> <div><input type="checkbox"/> Fortalecer rápidamente glúteos</div> <div><input type="checkbox"/> Ejercicios de piernas en casa</div> <div>■ 48 BURPEES</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>27. CARDIO MODERADO</div> <div><input type="checkbox"/> 15' Cardio moderado</div> <div><input type="checkbox"/> Reducir celulitis 20'</div> <div>■ 50 BURPEES 🍌🍌🍌</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>28. DÍA DE DESCANSO</div> <div><input type="checkbox"/> Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo.</div> <div><input type="checkbox"/> Si has cumplido el reto de burpees eres capaz de hacer 50 burpees. Has realizado 620 burpees totales este mes.</div> <div>#GYMVIRTUALMAYO @GYMVIRTUAL_COM</div> <div>FIRMA_____</div>	
<div>29. CORE-BRAZOS</div> <div><input type="checkbox"/> ABS Workout</div> <div><input type="checkbox"/> Tonificar y definir brazos rápidamente</div> <div><input type="checkbox"/> Tonificar y reducir brazos</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>30. CARDIO XL</div> <div><div>📺 ¡NUEVO VÍDEO!</div><div><input type="checkbox"/> Cardio para quemar grasa 15 minutos</div><div><input type="checkbox"/> Cardio XL Ejercicio cardiovascular</div><div>FIRMA_____</div></div>	<div>31. CORE-PIERNAS</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina para glúteos y brazos</div> <div><input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso para todo el cuerpo</div> <div><input type="checkbox"/> Rutina de GAP 12'</div> <div>FIRMA_____</div>	<div>ENHORABUENA</div> <div>Cuelga en Twitter e Instagram una foto de tu calendario realizado.</div> <div>#GYMVIRTUALMAYO #GYMVIRTUAL</div> <div>@GYMVIRTUAL_COM</div>			<div>TRANSFORMACIONES</div> <div></div>	<div>RECETAS SALUDABLES Y BUENÍSIMAS</div> <div><div>POSTRES LIGHT</div><div></div></div> <div><div>COMIDAS LIGERAS</div><div></div></div> <div><div>SNACKS SALUDABLES</div><div></div></div>