



¡USCRÍBETE EN YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">SEMANA 1</div>	<p>¡ESPERO QUE HAYA IDO BIEN EL PRIMER MES DEL 2018! PARA LOS QUE YA PERTENECEIS A LA COMUNIDAD SOLO DECIROS QUE ESTO NO PARA Y QUE HAY MUCHO POR HACER. Y A LOS NUEVOS... ¡OS DOY LA BIENVENIDA! ESTAD PREPARADOS PORQUE ESTO NO VA A SER FÁCIL. MUCHO ÁNIMO A TODOS.</p> <p>Patry Jordan</p>		<h2>RETO</h2> <h3>BRAZOS TONIFICADOS 28 DÍAS</h3>		FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO <ol style="list-style-type: none"> 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 podrás visualizarlo) 3. Pon una marca en cada video que realices. ✓ 4. Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona @GYMVIRTUAL_COM con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALFEBRERO #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) 5. Es recomendable calendar 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. 	<p>¡COMPARTE TUS LOGROS!</p> <p>#gymvirtual #gymvirtualfebrero</p>		
	<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">SEMANA 2</div>	5. CARDIO MODERADO <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para abdomen plano <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar 10' <input type="checkbox"/> Rutina para eliminar grasa abdominal FIRMA _____	6. CORE <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p>Abdominales perfectos en casa</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marcar abs inferiores <input type="checkbox"/> Tonicar y aplanar abdomen FIRMA _____	7. HIIT <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio hiit Eliminar grasa <input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso y corto <input type="checkbox"/> Estiramientos y relajación zona cervical FIRMA _____	1. CARDIO XL <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eliminar grasa con cardio <input type="checkbox"/> Rutina para eliminar grasa abdominal FIRMA _____	2. CORE-PIERNAS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos, abs y piernas <input type="checkbox"/> Abdomen plano y piernas bonitas <input type="checkbox"/> Piernas perfectas con cardio fuerza <input type="checkbox"/> Endurecer y afinar las piernas FIRMA _____	3. TOTAL BODY <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5' abs rutina intensa <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Endurecer glúteos, abs y piernas GAP <input type="checkbox"/> Ejercicios para reducir brazos FIRMA _____	4. DÍA DE RECUPERACIÓN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡Cuelga una foto en Instagram del calendario! <p>#GYMVIRTUALFEBRERO @GYMVIRTUAL_COM</p> FIRMA _____
	<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">SEMANA 3</div>	12. CARDIO MODERADO <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para adelgazar 25' <input type="checkbox"/> Rutina en casa cardio moderado FIRMA _____	13. CORE <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p>Ejercicios vientre plano fuerza y cardio para reducir cintura</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abdomen plano y glúteos grandes <input type="checkbox"/> Rutina intensa de abs FIRMA _____	14. HIIT <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina cardio hiit 7'30" <input type="checkbox"/> Cardio hiit eliminar grasa <input type="checkbox"/> Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones de tobillo FIRMA _____	8. CARDIO XL <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso 30 minutos <input type="checkbox"/> Rutina cardio súper intenso 20' FIRMA _____	9. CORE-PIERNAS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos y piernas 5' <input type="checkbox"/> 5' abs rutina intensa <input type="checkbox"/> Ejercicios de piernas y cadera FIRMA _____	10. TOTAL BODY <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 7' de abs en casa <input type="checkbox"/> Rutina de cardio, piernas y brazos <input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso para todo cuerpo FIRMA _____	11. DÍA DE RECUPERACIÓN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comparte la comida más saludable de tu día. <p>#GYMVIRTUALFOOD @GYMVIRTUAL_COM</p> FIRMA _____
	<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">SEMANA 4</div>	19. CARDIO MODERADO <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar 10' <input type="checkbox"/> Rutina en casa cardio moderado FIRMA _____	20. CORE <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p>Entrenamiento intenso abdomen fuerte y brazos definidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marcar abs inferiores <input type="checkbox"/> Tonicar y aplanar abdomen FIRMA _____	21. HIIT <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio hiit eliminar grasa <input type="checkbox"/> Cardio corto y rápido Hiit 5' <input type="checkbox"/> Estiramientos y relajación zona cervical FIRMA _____	15. CARDIO XL <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eliminar grasa con cardio <input type="checkbox"/> Rutina cardio súper intenso 20' FIRMA _____	16. CORE-PIERNAS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5' ABS Rutina intensa <input type="checkbox"/> Glúteos, abs y piernas <input type="checkbox"/> Abdomen plano y piernas bonitas FIRMA _____	17. TOTAL BODY <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos, abs y piernas <input type="checkbox"/> Endurecer glúteos, abs y piernas GAP <input type="checkbox"/> Fortalecer pecho y triceps <input type="checkbox"/> Ejercicios para reducir brazos FIRMA _____	18. DÍA DE RECUPERACIÓN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Elige una persona y escríbele una frase motivadora en su última foto. <p>#GYMVIRTUAL #YPC @GYMVIRTUAL_COM</p> FIRMA _____
	<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">SEMANA 5</div>	26. CARDIO MODERADO <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mejores ejercicios reducir barriga y cintura <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar 10' <input type="checkbox"/> Rutina para eliminar grasa abdominal FIRMA _____	27. CORE <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p>Abdominales 8 minutos rutina gymvirtual</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa de abs <input type="checkbox"/> Tonicar y aplanar abdomen FIRMA _____	28. HIIT <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso y corto <input type="checkbox"/> Cardio corto y rápido Hiit 5' FIRMA _____	22. CARDIO XL <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso 30 minutos <input type="checkbox"/> Rutina para eliminar grasa abdominal FIRMA _____	23. DÍA TONOBAILA <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p>TONOBAILA 27 Ejercitarse con una rutina de baile</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos, abs y piernas <input type="checkbox"/> Fortalecer lumbares 9' <input type="checkbox"/> 5' abs rutina intensa FIRMA _____	24. TOTAL BODY <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Ejercicios para vientre plano <input type="checkbox"/> Fortalecer pecho y triceps <input type="checkbox"/> Reducir espalda y tonificar brazos FIRMA _____	25. DÍA DE RECUPERACIÓN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo. <input type="checkbox"/> Comparte cuál ha sido la rutina más dura de la semana. <p>#GYMVIRTUALFEBRERO</p> FIRMA _____

¡ENHORABUENA!

CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO.

#GYMVIRTUALFEBRERO #GYMVIRTUAL

¡COMPARTE TODAS LA RECETAS!

#GYMVIRTUALFOOD

MÁS VÍDEOS Y RUTINAS EN WWW.GYMVIRTUAL.COM