



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
 EL AGOSTO YA ESTÁ AQUÍ Y VAMOS CON MUCHA ENERGÍA A POR ÉL. OS DEJO EL NUEVO CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO MENSUAL. ¡ESPERO QUE LO DISFRUTÉIS!  Patry Jordan			RETO TREN SUPERIOR TONIFICADO ¡28 DÍAS! 	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 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 #GYMVIRTUALAGOSTO #GYMVIRTUALFOOD (es recomendable que tengas u os creéis una cuenta en las diferentes redes sociales para poder estar en contacto con la comunidad de GymVirtual) 5. Es recomendable calentar 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. ¡COMPARTE TUS LOGROS! #gymvirtual #gymvirtualagosto 			
¡ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD DE PGV12!   @PGV12_COM			1. CARDIO MODERADO ☐ Cardio moderado 20' ☐ Eliminar celulitis 15' FIRMA_____	2. CORE-BRAZOS ☐ Rutina rápida de ABS ☐ Levantar pecho ☐ Brazos bonitos y fuertes ☐ Eliminar rollitos y tonificar brazos FIRMA_____	3. HIIT ☐ Cardio hiit Eliminar grasa ☐ Quemar grasa rápido ☐ Mejorar flexibilidad de piernas y caderas FIRMA_____	4. CORE-PIERNAS ☐ Rutina avanzada de ABS ☐ Elevar glúteos Entrenamiento rápido ☐ Abdomen perfecto y subir glúteo ☐ Adelgazar muslos y endurecer glúteos FIRMA_____	5. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Cuelga una foto en instagram del calendario. #GYMVIRTUALAGOSTO @GYMVIRTUAL_COM  FIRMA_____
6. CARDIO XL ☐ 30 min cardio Eliminar grasa ☐ Rutina para eliminar grasa abdominal FIRMA_____	7. TOTAL BODY ¡NUEVO VIDEO ☐ Rutina de glúteos, abdomen y piernas GAP en 10 minutos ☐ Acelerar metabolismo rutina totalbody ☐ Total body 5 minutos ☐ Eliminar rollitos totalbody FIRMA_____	8. CARDIO MODERADO ☐ Eliminar grasa abdominal ☐ 15' cardio moderado FIRMA_____	9. CORE-BRAZOS ☐ Vientre plano ejercicios intensos ☐ Rutina de pectorales, brazos y ABS ☐ Eliminar grasa brazos definidos ☐ Abdomen plano y brazos delgados FIRMA_____	10. FULL BODY CARDIO Full body cardio 8 ☐ Rutina completa quema grasa para adelgazar 40 minutos Full body cardio 8 FIRMA_____	11. CORE-PIERNAS ☐ Rutina rápida de ABS ☐ Glúteos firmes y abdomen tonificado ☐ Tonificar piernas y glúteos ☐ Eliminar grasa abdomen y tonificar piernas FIRMA_____	12. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Si aún no lo habéis hecho, echad un vistazo a la web del nuevo plan de entrenamiento PGV12. #YPCT #PGV12 FIRMA_____	
13. CARDIO XL ☐ Reducir cintura y abdomen ☐ Cardio intenso eliminar grasa ☐ Eliminar grasa de la espalda FIRMA_____	14. TOTAL BODY ¡NUEVO VIDEO ☐ Eliminar grasa acumulada con rutina Total body ☐ Rutina de ABS 8' ☐ Rutina intensa de brazos y piernas ☐ Tonificar y eliminar grasa brazos FIRMA_____	15. CARDIO MODERADO ☐ Cardio moderado 20' ☐ Eliminar celulitis 15' FIRMA_____	16. CORE-BRAZOS ☐ ABS Workout fortalecer ABS ☐ Brazos bonitos y fuertes ☐ Brazos delgados y definidos ☐ Eliminar rollitos y tonificar brazos FIRMA_____	17. HIIT ☐ Rutina eficaz de hiit ☐ Cardio hiit Eliminar grasa ☐ Rutina de flexibilidad para relajarse FIRMA_____	18. CORE-PIERNAS ☐ Rutina avanzada de ABS ☐ Abdomen perfecto y subir glúteo ☐ Ej. de glúteos y parte interna ☐ Eliminar grasa abdomen y tonificar piernas FIRMA_____	19. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Cuelga una foto en instagram de alguna de tus comidas saludables. #GYMVIRTUALFOOD @GYMVIRTUAL_COM  FIRMA_____	
20. CARDIO XL ☐ Rutina para eliminar grasa abdominal ☐ Rutina cintura y abdomen ☐ 10 min Cardio alta intensidad FIRMA_____	21. TOTAL BODY ¡NUEVO VIDEO ☐ Rutina ideal para adelgazar y tonificar piernas, abdomen y brazos ☐ Rutina de ABS 8' ☐ Rutina de piernas y brazos 8' ☐ Eliminar rollitos totalbody FIRMA_____	22. CARDIO MODERADO ☐ Cardio para reducir cintura ☐ 15' cardio moderado FIRMA_____	23. CORE-BRAZOS ☐ Vientre plano ej. intensos ☐ Brazos bonitos y fuertes ☐ Eliminar grasa brazos intenso ☐ Tonificar y definir brazos rápidamente FIRMA_____	24. DÍA TONOBAILLE ¡NUEVO VIDEO ☐ TONOBAILLE 29 Bailar y entrenar ☐ Rutina intensa glúteos, ABS y piernas FIRMA_____	25. CORE-PIERNAS ☐ Rutina rápida de ABS ☐ Tonificar y endurecer ABS y piernas ☐ Aumentar glúteos con ej. intensos ☐ Eliminar grasa abdomen y tonificar piernas FIRMA_____	26. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo. ☐ Comparte como afrontas la última semana del calendario. #GYMVIRTUALAGOSTO FIRMA_____	
27. CARDIO XL ☐ 30 min cardio eliminar grasa ☐ Eliminar grasa de la espalda FIRMA_____	28. TOTAL BODY ¡NUEVO VIDEO ☐ Abdomen plano y eliminar rollitos de los brazos ☐ Ejercicios de glúteos y parte interna ☐ Total body 5 minutos ☐ Rutina intensa de brazos y piernas FIRMA_____	29. CARDIO MODERADO ☐ Eliminar grasa abdominal ☐ Eliminar celulitis 15' FIRMA_____	30. CORE-BRAZOS ☐ ABS Workout Fortalecer ABS ☐ Brazos bonitos y fuertes ☐ Tonificar y eliminar grasa brazos ☐ Eliminar rollitos y tonificar brazos FIRMA_____	31. HIIT ☐ Rutina eficaz de hiit ☐ Quemar grasa rápido ☐ Mejorar flexibilidad de piernas y caderas FIRMA_____	¡VISITA NUESTRA TIENDA ONLINE! @GYMVIRTUALSHOP  ¡ENHORABUENA! CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO... ¡REALIZADO! #GYMVIRTUALAGOSTO #GYMVIRTUAL 		