



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	<p>¡ESPERO QUE VENGÁIS CON GANAS PORQUE ESTE MES DE OCTUBRE SERÁ EXIGENTE AUNQUE TAMBIÉN DIVERTIDO!</p> <p>Patry Jordan</p>	<p>RETO 28 DÍAS CORE-PIERNAS</p>	<p>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</p> <ol style="list-style-type: none"> Imprime el calendario y cuélgalo en la pared o tenlo a mano Haz cada uno de los vídeos citados en el calendario (haciendo clic en el vídeo podrás visualizarlo) Pon una marca en cada vídeo que realices. <input checked="" type="checkbox"/> Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona @GYMVIRTUAL_COM con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALOCTUBRE #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) 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. <p>¡COMPARTE TUS LOGROS! #gymvirtual #gymvirtualoctubre</p>				
SEMANA 1	<p>1. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para abdomen perfecto <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <input type="checkbox"/> Rutina intensa de brazos y piernas <input type="checkbox"/> Adelgazar y tonificar piernas, ABS y brazos <p>FIRMA_____</p>	<p>2. CARDIO MODERADO</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Quemar grasa y eliminar rollitos 20' <input type="checkbox"/> Cardio moderado 20' <p>FIRMA_____</p>	<p>3. PIERNAS Y GLÚTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <input type="checkbox"/> Rutina intensa de piernas <input type="checkbox"/> Piernas perfectas y abdomen plano <p>FIRMA_____</p>	<p>4. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brutal cardio Hiit <input type="checkbox"/> 5' Hiit Rápido e intenso <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad y movilidad <p>FIRMA_____</p>	<p>5. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para abdomen perfecto <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y brazos tonificados <input type="checkbox"/> Abdomen plano y eliminar rollitos brazos <input type="checkbox"/> Eliminar flacidez de los brazos <p>FIRMA_____</p>	<p>6. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 30' cardio eliminar grasa <input type="checkbox"/> Cardio rápido e intenso 10' <p>FIRMA_____</p>	<p>7. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cuelga una foto en instagram del calendario. <p>#GYMVIRTUALOCTUBRE</p> <p>@GYMVIRTUAL_COM</p>
SEMANA 2	<p>8. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eliminar grasa acumulada <input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS <input type="checkbox"/> Brazos delgados y definidos <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y brazos tonificados <p>FIRMA_____</p>	<p>9. CARDIO MODERADO</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir cintura y vientre rutina de 25' <input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal <p>FIRMA_____</p>	<p>10. PIERNAS Y GLÚTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <input type="checkbox"/> Glúteos perfectos 10' <p>FIRMA_____</p>	<p>11. FULL BODY CARDIO</p> <p>Full body cardio 8</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina completa quemar grasa para adelgazar 40 min <p>FIRMA_____</p>	<p>12. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para abdomen perfecto <input type="checkbox"/> Eliminar rollitos y tonificar brazos <input type="checkbox"/> Brazos delgados y definidos <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <p>FIRMA_____</p>	<p>13. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio 35' eliminar grasa <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar 10' <p>FIRMA_____</p>	<p>14. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cuelga una foto en Instagram contando cómo afrontas este mes de octubre. <p>#YPCT</p> <p>@GYMVIRTUAL_COM</p>
SEMANA 3	<p>15. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <input type="checkbox"/> Acelerar metabolismo <input type="checkbox"/> Fortalecer todo el cuerpo <input type="checkbox"/> Abdominales de pie <p>FIRMA_____</p>	<p>16. CARDIO MODERADO</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso 15' quemar grasa de forma rápida <input type="checkbox"/> Rutina para adelgazar 25' <p>FIRMA_____</p>	<p>17. PIERNAS Y GLÚTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa para piernas y glúteos <input type="checkbox"/> Rutina intensa de piernas <input type="checkbox"/> Ejercicios de glúteos y parte interna <p>FIRMA_____</p>	<p>18. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio corto y rápido Hiit 5' <input type="checkbox"/> Brutal cardio hiit <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad y movilidad <p>FIRMA_____</p>	<p>19. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abdomen plano y eliminar rollitos brazos <input type="checkbox"/> Eliminar flacidez de los brazos <input type="checkbox"/> Endurecer abdomen y brazos <input type="checkbox"/> Eliminar grasa brazos intenso <p>FIRMA_____</p>	<p>20. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio rápido e intenso 10' <input type="checkbox"/> Reducir cintura y abdomen <p>FIRMA_____</p>	<p>21. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Atrévete a cocinar ideas de cenas fáciles. <p>#GYMVIRTUALFOOD</p>
SEMANA 4	<p>22. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS <input type="checkbox"/> Eliminar grasa acumulada <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y brazos tonificados <input type="checkbox"/> Rutina intensa piernas y glúteos <p>FIRMA_____</p>	<p>23. CARDIO MODERADO</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eliminar grasa acumulada Rutina de cardio con ej de fuerza <input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal <p>FIRMA_____</p>	<p>24. PIERNAS Y GLÚTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <input type="checkbox"/> Piernas perfectas y abdomen plano <input type="checkbox"/> Glúteos perfectos 10' <p>FIRMA_____</p>	<p>25. DÍA DE TONOBAILÉ</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> TONOBAILÉ 32 Cardio con coreografía <input type="checkbox"/> Fortalecer ABS Rutina ABS <input type="checkbox"/> Rutina flexibilidad para relajarse <p>FIRMA_____</p>	<p>26. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para abdomen perfecto <input type="checkbox"/> Brazos delgados y definidos <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <p>FIRMA_____</p>	<p>27. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio XL 30' Perder grasa abdominal <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar 10' <p>FIRMA_____</p>	<p>28. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo. <input type="checkbox"/> Comparte en tus redes qué piensas de nuestra comunidad: cómo te ha ayudado... <p>#GYMVIRTUAL</p>
SEMANA 5	<p>29. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <input type="checkbox"/> Rutina intensa de brazos y piernas <input type="checkbox"/> Abdominales de pie <p>FIRMA_____</p>	<p>30. CARDIO MODERADO</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio Intenso 30' Adelgazar de forma rápida <input type="checkbox"/> Cardio moderado 20' <p>FIRMA_____</p>	<p>31. PIERNAS Y GLÚTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa de piernas <input type="checkbox"/> Ej de glúteos y parte interna <input type="checkbox"/> Rutina de ej. de pierna <p>FIRMA_____</p>	<p>¡SÍGUE EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y NO TE PIERDAS NADA!</p>	<p>¡VISITA NUESTRA TIENDA ONLINE!</p>	<p>¡ENHORABUENA!</p> <p>CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO.</p> <p>#GYMVIRTUALOCTUBRE #GYMVIRTUAL</p>	