

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
 <p>¡SE VIENE UN NUEVO MES LLENO DE BUENAS RUTINAS, ESPERO QUE LAS PODÁIS DISFRUTAR Y QUE CUMPLÁIS CON LOS ENTRENAMIENTOS!</p> <p>Patry Jordan</p>		<h2>RETO MOVILIDAD</h2>		<h3>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</h3> <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. <input checked="" type="checkbox"/> 4. Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona @GYMVIRTUAL_COM con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALNOVIEMBRE #GYMVIRTUALFOOD (es recomendable que tengáis o 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. 			<p>¡COMPARTE TUS LOGROS!</p> <p>#gymvirtual #gymvirtualnoviembre</p> 	

SEMANA 1

 <p>RUTINA PARA FORTALECER EL ABDOMEN PASO A PASO</p>	<h2>¡VISITA NUESTRO BLOG!</h2> 	 <p>RUTINA DE PIERNAS PASO A PASO</p>	<h3>1. CORE-BRAZOS</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y brazos tonificados <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos definidos <p>FIRMA_____</p>	<h3>2. CARDIO MODERADO</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir cintura y vientre <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar <p>FIRMA_____</p>	<h3>3. TOTAL BODY</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abdominales de pie 20' <input type="checkbox"/> Reto 300 sentadillas <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <input type="checkbox"/> Brazos delgados y definidos <input type="checkbox"/> Eliminar flacidez de los brazos <p>FIRMA_____</p>	<h3>4. DÍA DE RECUPERACIÓN</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cuelga una foto en instagram del calendario. <p>#GYMVIRTUALNOVIEMBRE</p> <p>@GYMVIRTUAL_COM</p>  <p>FIRMA_____</p>
--	--	--	---	--	--	---

SEMANA 2

<h3>5. CARDIO XL</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso y rompedor <input type="checkbox"/> Eliminar grasa de la espalda <input type="checkbox"/> Cardio 15' <p>FIRMA_____</p>	<h3>6. CORE-PIERNAS</h3> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 8 minutos intensos rutina de abdomen <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <input type="checkbox"/> Aumentar y subir glúteos <p>FIRMA_____</p>	<h3>7. HIIT</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio corto y rápido Hiit 5' <input type="checkbox"/> 5' Hiit Rápido e intenso <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad y movilidad <p>FIRMA_____</p>	<h3>8. CORE-BRAZOS</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abdomen fuerte y brazos definidos <input type="checkbox"/> Vientre plano ej intensos <input type="checkbox"/> Tonificar y eliminar grasa brazos <p>FIRMA_____</p>	<h3>9. FULL BODY CARDIO</h3> <p>Full body cardio 9</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Quemar grasa y fortalecer musculatura 45 min <p>FIRMA_____</p>	<h3>10. TOTAL BODY</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aumentar y subir glúteos <input type="checkbox"/> Rutina para abdomen perfecto <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y subir glúteo <input type="checkbox"/> Levantar pecho <p>FIRMA_____</p>	<h3>11. DÍA DE RECUPERACIÓN</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Atrévete a preparar alguno de estos postres saludables. <p>#GYMVIRTUALFOOD</p> <p>@GYMVIRTUAL_COM</p> <p>FIRMA_____</p>
--	---	---	--	---	---	--

SEMANA 3

<h3>12. CARDIO XL</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso 30min <input type="checkbox"/> Cardio intenso y rompedor <p>FIRMA_____</p>	<h3>13. CORE-PIERNAS</h3> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir cintura y tonificar piernas 20min <input type="checkbox"/> Reto 300 sentadillas <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <p>FIRMA_____</p>	<h3>14. HIIT</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina eficaz de hiit <input type="checkbox"/> Brutal cardio hiit <input type="checkbox"/> Fuerza para prevenir dolor lumbar <p>FIRMA_____</p>	<h3>15. CORE-BRAZOS</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y brazos tonificados <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos definidos <p>FIRMA_____</p>	<h3>16. CARDIO MODERADO</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio moderado 20 min <input type="checkbox"/> Eliminar celulitis 15min <p>FIRMA_____</p>	<h3>17. TOTAL BODY</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <input type="checkbox"/> Rutina para abdomen perfecto <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y brazos tonificados <input type="checkbox"/> Brazos delgados y definidos <p>FIRMA_____</p>	<h3>18. DÍA DE RECUPERACIÓN</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿Te has pasado por nuestra tienda online? <p>WWW.GYMVIRTUALSHOP.COM</p> <p>#GYMVIRTUAL</p> <p>FIRMA_____</p>
--	--	---	--	---	---	--

SEMANA 4

<h3>19. CARDIO XL</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 30 min cardio eliminar grasa <input type="checkbox"/> Eliminar grasa de la espalda <input type="checkbox"/> Cardio intenso 15' <p>FIRMA_____</p>	<h3>20. CORE-PIERNAS</h3> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y eliminar rollitos de espalda alta <input type="checkbox"/> Rutina intensa de piernas <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <p>FIRMA_____</p>	<h3>21. HIIT</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5min Hiit Rápido e intenso <input type="checkbox"/> Brutal cardio Hiit <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad y movilidad <p>FIRMA_____</p>	<h3>22. CORE-BRAZOS</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ABS perfectos en casa <input type="checkbox"/> Rutina avanzada de ABS <input type="checkbox"/> Rutina para fortalecer pecho y tríceps <input type="checkbox"/> Abdomen fuerte y brazos definidos <p>FIRMA_____</p>	<h3>23. DÍA DE TONOBAILLE</h3> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> TONOBAILLE 32 Cardio con coreografía <input type="checkbox"/> Fuerza para prevenir dolor lumbar <p>FIRMA_____</p>	<h3>24. TOTAL BODY</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reto 300 sentadillas <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y subir glúteo <input type="checkbox"/> Levantar pecho <input type="checkbox"/> Eliminar flacidez de los brazos <p>FIRMA_____</p>	<h3>25. DÍA DE RECUPERACIÓN</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo. <input type="checkbox"/> Comparte cómo afrontas este mes y una semana que queda de año. <p>#YPCT #GYMVIRTUAL</p> <p>FIRMA_____</p>
--	---	---	---	--	---	---

SEMANA 5

<h3>26. CARDIO XL</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso 15min <input type="checkbox"/> Cardio intenso 30min <p>FIRMA_____</p>	<h3>27. CORE-PIERNAS</h3> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina corta e intensa Piernas y glúteos bonitos <input type="checkbox"/> Reto 300 sentadillas <input type="checkbox"/> Aumentar y subir glúteos <p>FIRMA_____</p>	<h3>28. HIIT</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio corto y rápido hiit 5' <input type="checkbox"/> Rutina eficaz de hiit <input type="checkbox"/> Fuerza para prevenir dolor lumbar <p>FIRMA_____</p>	<h3>29. CORE-BRAZOS</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y brazos tonificados <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Tonificar y eliminar grasa brazos <p>FIRMA_____</p>	<h3>30. CARDIO MODERADO</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar <input type="checkbox"/> Reducir cintura y vientre <p>FIRMA_____</p>	<h2>¡ENHORABUENA!</h2> <h3>CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO.</h3> <p>#GYMVIRTUALNOVIEMBRE #GYMVIRTUAL</p> 	
---	---	--	---	---	--	--