



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
SEMANA 1	<p>¡ÚLTIMO MES DEL AÑO! ESPERO QUE LO DEIS TODO DURANTE ESTE ÚLTIMO MES PARA TERMINAR EL AÑO CON BUEN PIE. PERO NO OLVIDÉIS QUE TAN IMPORTANTE ES ACABARLO BIEN COMO EMPEZARLO. ¡VAMOS A COMER NOS EL DICIEMBRE!</p> <p>Patry Jordan</p>		<p>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</p> <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 #GYMVIRTUALDICIEMBRE #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 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. <p>(COMPARTE TUS LOGROS!) #gymvirtual #gymvirtualdiciembre</p>					
SEMANA 2	<p>3. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. de movilidad para prevenir lesiones <input type="checkbox"/> Eliminar rollitos y tonificar los brazos <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <input type="checkbox"/> Rutina de cardio, piernas y brazos <input type="checkbox"/> Entrenamiento total body <p>FIRMA_____</p>	<p>4. HIIT</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio hiti 5min Entrenamiento Express <input type="checkbox"/> Brutal Cardio HIIT 5min <input type="checkbox"/> Estiramientos para flexibilidad y movilidad <p>FIRMA_____</p>	<p>5. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida y eficaz de piernas 10 min <input type="checkbox"/> Rutina intensa de piernas 25min <input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdomen y tonificar piernas <input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS <p>FIRMA_____</p>	<p>6. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso 30 minutos <input type="checkbox"/> Cardio para quemar grasa y eliminar rollitos 20 min <p>FIRMA_____</p>	<p>7. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y tonificados 7min <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Ej. para eliminar rollitos brazos 7min <input type="checkbox"/> Ej. para abdomen perfecto <input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos delgados <p>FIRMA_____</p>	<p>1. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir cintura y tonificar piernas 20 minutos <input type="checkbox"/> Cardio moderado para eliminar celulitis <input type="checkbox"/> Rutina de cardio sin saltos <p>FIRMA_____</p>	<p>2. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cuelga una foto del calendario. <p>#GYMVIRTUALDICIEMBRE</p> <p>@GYMVIRTUAL_COM</p> <p>FIRMA_____</p>	
SEMANA 3	<p>10. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. de movilidad para prevenir lesiones <input type="checkbox"/> Adelgazar y tonificar brazos <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y subir glúteos <input type="checkbox"/> Eliminar grasa del abdomen y tonificar piernas <p>FIRMA_____</p>	<p>11. HIIT</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir grasa espalda baja Rutina intensa de fuerza y cardio <input type="checkbox"/> Cardio rápido e intenso 5min HIIT <input type="checkbox"/> Ej. para eliminar el dolor cervical <p>FIRMA_____</p>	<p>12. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Endurecer y afinar las piernas <input type="checkbox"/> Aumentar glúteos con ej. intensos <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y eliminar rollitos de la espalda alta <p>FIRMA_____</p>	<p>13. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso eliminar rápido la grasa abdominal 20min <input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal con cardio 30 min <p>FIRMA_____</p>	<p>14. FULL BODY CARDIO</p> <p>Full body cardio</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡REVIVE EL PRIMER #FULLBODYCARDIO! <p>FIRMA_____</p>	<p>15. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina de 20min para eliminar grasa abdominal <input type="checkbox"/> Cardio moderado 10min <input type="checkbox"/> Rutina rápida de cardio en casa <p>FIRMA_____</p>	<p>16. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡Lleva un control fotográfica de tu cuerpo! No te olvides de subir la foto en las redes sociales del antes y después, o enviarnos tu transformación. <p>@GYMVIRTUAL_COM</p> <p>FIRMA_____</p>	
SEMANA 4	<p>17. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. de movilidad para prevenir lesiones <input type="checkbox"/> Eliminar grasa acumulada con rutina total body <input type="checkbox"/> Piernas perfectas y abdomen plano <input type="checkbox"/> GAP 10 minutos <p>FIRMA_____</p>	<p>18. HIIT</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida y eficaz 7 min <input type="checkbox"/> Cardio intenso 10 min <input type="checkbox"/> Rutina para mejorar flexibilidad de piernas y caderas <p>FIRMA_____</p>	<p>19. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. de piernas en casa 15min <input type="checkbox"/> Eliminar celulitis de piernas y glúteos <input type="checkbox"/> Fortalecer rápido los glúteos <input type="checkbox"/> Abdomen fuerte 7 min <p>FIRMA_____</p>	<p>20. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 30 minutos de cardio eliminar grasa <input type="checkbox"/> Cardio para quemar grasa 15 min <p>FIRMA_____</p>	<p>21. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brazos definidos y pecho bonito <input type="checkbox"/> Ej. para eliminar rollitos y tonificar los brazos <input type="checkbox"/> Tonificar y definir brazos rápidamente <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y eliminar rollitos de la espalda <p>FIRMA_____</p>	<p>22. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para adelgazar 25 min <input type="checkbox"/> Cardio para reducir cintura <p>FIRMA_____</p>	<p>23. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sube una foto en las redes sociales de los preparativos de Navidad. <p>#GYMVIRTUALDICIEMBRE</p> <p>FIRMA_____</p>	
SEMANA 5	<p>24. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. de movilidad para prevenir lesiones <input type="checkbox"/> Fortalecer todo el cuerpo <input type="checkbox"/> Aumentar y subir glúteos <input type="checkbox"/> Rutina de cardio con ej. de fuerza <p>FIRMA_____</p>	<p>25. HIIT</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eliminar grasa de la cintura Rutina de 20 min <input type="checkbox"/> HIIT quema grasa 7 min <input type="checkbox"/> Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad <p>FIRMA_____</p>	<p>26. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina dura e intensa de piernas 25 minutos <input type="checkbox"/> Rutina rápida y eficaz de piernas <input type="checkbox"/> Rutina intensa de abdomen <p>FIRMA_____</p>	<p>27. DÍA DE TONOBAILÉ</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> TONOBAILÉ 33 Adelgazar rápido bailando <input type="checkbox"/> Rutina para prevenir lesiones <p>FIRMA_____</p>	<p>28. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir grasa y tonificar brazos <input type="checkbox"/> Subir pecho sensación O <input type="checkbox"/> Fortalecer pecho y tríceps <input type="checkbox"/> Rutina intensa de abdomen <input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos delgados <p>FIRMA_____</p>	<p>29. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio moderado para perder grasa 24 minutos <input type="checkbox"/> Reducir celulitis con cardio moderado 20 minutos <input type="checkbox"/> Rutina de cardio sin saltos <p>FIRMA_____</p>	<p>30. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡A punto de terminar el año! Publica en las redes sociales tus propósitos para año nuevo. <p>#GYMVIRTUALDICIEMBRE</p> <p>#GYMVIRTUAL</p> <p>FIRMA_____</p>	
SEMANA 6	<p>31. TOTAL BODY #FELIZFINDEAÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. de movilidad para prevenir lesiones <input type="checkbox"/> Aumentar y subir glúteos <input type="checkbox"/> Eliminar grasa de las axilas <input type="checkbox"/> PIERAS perfectas y abdomen plano <p>FIRMA_____</p>	<p>¡VISITA NUESTRA WEB!</p> <p>EMPEZA HOY TU CAMBIO! ¿TE APUNTES?</p>	<p>RETO DE Navidad</p>			<p>¡ENHORABUENA!</p> <p>CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO.</p> <p>#GYMVIRTUALDICIEMBRE #GYMVIRTUAL</p>		<p>¡ENHORABUENA!</p>