







¡INSCRÍBETE EN YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 <p>¡BIENVENIDO 2019! TENEMOS UN NUEVO AÑO POR DELANTE, 12 MESES PARA CUMPLIR OBJETIVOS, FINALIZAR TAREAS PENDIENTES Y CUMPLIR CON TODO LO QUE NOS PROPONGAMOS. UN NUEVO AÑO, UNA NUEVA OPORTUNIDAD. ¿LA VAIS A APROVECHAR A TOPE? YO DESDE LUEGO QUE SÍ. ¡YO PUEDO CON TODO!</p>		 <p><b>RETO</b> <b>400 SENTADILLAS</b></p>		<p><b>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imprime el calendario y cuélgalo en la pared o tenlo a mano</li> <li>2. Haz cada uno de los videos citados en el calendario (haciendo clic en el video podrás visualizarlo)</li> <li>3. Pon una marca en cada video que realices. <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>4. Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona <a href="https://www.gymvirtual.com">@GYMVIRTUAL_COM</a> con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALENERO #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)</li> <li>5. Es recomendable calendar antes de las sesiones y hacer una vuelta a la calma después. En <a href="https://www.gymvirtual.com">WWW.GYMVIRTUAL.COM</a> encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.</li> </ol>	<p><b>¡COMPARTE TUS LOGROS!</b> #gymvirtual #gymvirtualenero</p> 	
SEMANA 1		<p><b>1. CARDIO XL</b></p> <p><b>NUEVO VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa acumulada   Los mejores ejercicios para reducir cintura, espalda baja y abdomen.</li> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal y reducir cintura   25min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>2. CORE PIERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina dura e intensa de piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina rápida y eficaz de piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Piernas perfectas y abdomen plano</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>3. TOTAL BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa acumulada total body</li> <li><input type="checkbox"/> 8 min intensos   Rutina de abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Acelerar metabolismo total body</li> <li><input type="checkbox"/> Aumentar el equilibrio y reducir lesiones</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>4. GLÚTEOS</b></p> <p><b>RETO 100 SENTADILLAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Elevar glúteos   entrenamiento rápido</li> <li><input type="checkbox"/> Adelgazar muslos y endurecer glúteos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>5. CARDIO MODERADO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio moderado para eliminar celulitis   30min</li> <li><input type="checkbox"/> Reducir celulitis con cardio moderado</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>6. DÍA DE DESCANSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ¡FELIZ DÍA DE REYES! Sube una foto a tus redes sociales mostrando algo bonito que te haya pasado hoy. #GYMVIRTUALENERO</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>
SEMANA 2	<p><b>7. CORE BRAZOS</b> <i>(EMPIEZAN LAS REBAJAS EN GYM VIRTUAL SHOP!)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina perfecta   afinar y tonificar brazos</li> <li><input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes</li> <li><input type="checkbox"/> Marcar abdomen y definir brazos</li> <li><input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos delgados</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>8. CARDIO XL</b></p> <p><b>NUEVO VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio 30 minutos para adelgazar rápido</li> <li><input type="checkbox"/> Reducir cintura y vientre   25min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>9. CORE PIERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina corta e intensa de piernas y glúteos</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa de GAP</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina GAP   10 minutos</li> <li><input type="checkbox"/> Reducir cintura y tonificar piernas 20min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>10. TOTAL BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Entrenamiento total body</li> <li><input type="checkbox"/> Reducir grasa y tonificar brazos</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa para abdomen perfecto</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>11. GLÚTEOS</b></p> <p><b>RETO 200 SENTADILLAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina aumentar glúteos con mancuernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa para glúteos perfectos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>12. CARDIO MODERADO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio moderado   Eliminar celulitis</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio para reducir cintura</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio 10 min bajo impacto</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>13. DÍA DE DESCANSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ¿Te animas con alguna de las recetas de este video de postres y dulces? No te olvides de etiquetar el resultado final con los hashtags. @GYMVIRTUAL_COM</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>
SEMANA 3	<p><b>14. CORE BRAZOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tonificar brazos   Fortalecer pecho y tríceps</li> <li><input type="checkbox"/> Tonificar y eliminar grasa brazos</li> <li><input type="checkbox"/> Ej. para abdomen perfecto</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina rápida abdominales</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>15. CARDIO XL</b></p> <p><b>NUEVO VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio bajo impacto para adelgazar   Ej. sin saltos</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina para adelgazar   25 min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>16. CORE PIERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa y matorara de piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina dura de piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina rápida de abdominales 5min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>17. TOTAL BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa total body</li> <li><input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos delgados</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina corta e intensa   piernas y glúteos bonitos</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina de flexibilidad para relajarse</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>18. GLÚTEOS</b></p> <p><b>RETO 300 SENTADILLAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aumentar glúteos con ej. intensos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>19. CARDIO MODERADO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio moderado para reducir cintura</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio moderado 10min</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio para principiantes 15min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>20. DÍA DE DESCANSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ve a alguna cuenta de un algún miembro de la familia #ypct y déjale un comentario bonito sobre algo que quieras destacar sobre él/ella. Haz captura de pantalla del comentario y publícalo en tu perfil.</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>
SEMANA 4	<p><b>21. CORE BRAZOS</b> <i>(BLUE MONDAY!)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Brazos tonificados y bonitos</li> <li><input type="checkbox"/> Tonificar brazos y eliminar grasa de las axilas</li> <li><input type="checkbox"/> 8 min intensos   rutina abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Abdomen fuerte y brazos tonificados</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>22. CARDIO XL</b></p> <p><b>NUEVO VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Adelgazar brazos y espalda rápidamente   Eliminar grasa debajo de las axilas</li> <li><input type="checkbox"/> Reducir cintura y abdomen 30min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>23. CORE PIERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Endurecer y afinar las piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa ej. de piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Piernas perfectas y abdomen plano</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa de abdomen</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>24. TOTAL BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina para tonificar todo el body</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina avanzada de abdominales</li> <li><input type="checkbox"/> Eliminar rollitos de los brazos y tonificar piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad de piernas y relajar espalda</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>25. CORE-BRAZOS</b></p> <p><b>RETO 400 SENTADILLAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Glúteos duros y fuertes</li> <li><input type="checkbox"/> Ej. de glúteos intensos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>26. CARDIO MODERADO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Reducir cintura 30'   cardio moderado</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio moderador   15min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>27. DÍA DE DESCANSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Comparte en las redes sociales como has empezado este mes de 2019 y si estás cumpliendo tus propósitos. #YPCT #GYMVIRTUALENERO</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>
SEMANA 5	<p><b>28. CORE BRAZOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina perfecta para afinar y tonificar brazos</li> <li><input type="checkbox"/> Fortalecer los brazos   rutina principiantes</li> <li><input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y reducir espalda alta</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa zona abdominal</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>29. CARDIO XL</b></p> <p><b>NUEVO VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Adelgazar rápido   cardio para perder peso</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio intenso 30 minutos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>30. CORE PIERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina GAP</li> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa de las piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina en casa para glúteos y piernas   5 min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>31. DÍA TONOBAILLE</b></p> <p><b>NUEVO VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> TONOBAILLE 34 - Perder peso y tonificar bailando</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina rápida total body   5min</li> <li><input type="checkbox"/> Estiramientos aumentar flexibilidad y movilidad</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>¡ENHORABUENA!</b></p> <p><b>CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO.</b></p> <p>#GYMVIRTUALENERO - #GYMVIRTUAL</p> 	<p><b>DESCARGA EBOOK</b></p> <p><b>CÓMO EMPEZAR A LOGRAR TUS METAS</b></p> <p>¡COMENZAMOS EMPUJANDO A LOGRAR TUS METAS!</p> 