



¡SUSCRÍBETE EN YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

¡BIENVENIDOS AL CALENDARIO DE FEBRERO! AUNQUE YA HAYA PASADO ENERO, TENEMOS QUE SEGUIR DÁNDOLO TODO CADA DÍA COMO HASTA AHORA. PORQUE SOLO EL SACRIFICIO Y LA CONSTANCIA DAN SUS FRUTOS, Y YA VERÉIS QUE POCO A POCO. OS IRÉIS SIENTIENDO MÁS SATISFECHXS, AUMENTANDO VUESTRA AUTOESTIMA Y AMOR PROPIO. ¡A POR ESOS 28 DÍAS!

**Patry Jordan**

¡VISITA LA NUEVA COLECCIÓN DE JOYAS DE PATRY JORDÁN!

[WWW.PATRYJORDANCOLLECTION.COM](http://WWW.PATRYJORDANCOLLECTION.COM)

**Reto Total body**

**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](https://www.instagram.com/gymvirtual_com) con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALFEBRERO #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)
5. Es recomendable calendar antes de las sesiones y hacer una vuelta a la calma después. En [WWW.GYMVIRTUAL.COM](http://WWW.GYMVIRTUAL.COM) encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.

¡COMPARTE TUS LOGROS!  
#gymvirtualfebrero #gymvirtual

SEMANA 1

**4. HIIT**

- Cardio HIIT | Entrenamiento express
- Cardio rápido e intenso | 10'
- Ganar flexibilidad y movilidad

**DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL CÁNCER**

FIRMA\_\_\_\_\_

**5. CORE**

**NUEVO VIDEO**

- Abdominales de pie | 300 abdominales
- Rutina abdomen | 8' vientre plano
- Reducir cintura y tonificar abdomen
- Abdomen perfecto y eliminar rollitos espalda

FIRMA\_\_\_\_\_

**6. TOTAL BODY**

- 8 ej. para adelgazar y tonificar el cuerpo
- Rutina corta e intensa
- Aumentar y subir glúteos
- Fuerza para prevenir dolor lumbar

FIRMA\_\_\_\_\_

**7. BRAZOS**

- Rutina perfecta | afinar y tonificar brazos
- Reducir grasa y tonificar brazos
- Mejores ej. para subir pecho
- Eliminar grasa de las axilas

FIRMA\_\_\_\_\_

**1. CORE PIERNAS**

- Adelgazar muslos y endurecer glúteos
- Eliminar grasa abdomen y tonificar piernas
- Glúteos y piernas | 5'
- Rutina 10' para trabajar glúteos y piernas
- Rutina extra OPCIONAL: ¡Nuevo video con material de casa!

FIRMA\_\_\_\_\_

**2. CARDIO XL**

- Rutina quema grasa | Cardio XL
- Eliminar grasa de la cintura

FIRMA\_\_\_\_\_

**3. DÍA DE DESCANSO**

- ¡Control fotográfico! Hazte una foto y compárala con la primera antes de empezar. ¡Si es la primera guárdala para ver el cambio!

FIRMA\_\_\_\_\_

SEMANA 2

**11. HIIT**

- 10min | Cardio alta intensidad
- Brutal cardio hiit
- Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad

FIRMA\_\_\_\_\_

**12. CORE**

**NUEVO VIDEO**

- Como definir y marcar el abdomen bajo | Vientre plano en 8 min
- Abdominales de pie | 20'
- Rutina para abdomen perfecto
- Rutina intensa de ABS

FIRMA\_\_\_\_\_

**13. TOTAL BODY**

- Eliminar grasa acumulada
- Glúteos, ABS y piernas
- GAP 10 minutos

FIRMA\_\_\_\_\_

**14. BRAZOS**

- Levantar pecho
- Rutina para fortalecer pecho y tríceps
- Eliminar flacidez de los brazos

¡FELIZ SAN VALENTÍN!

FIRMA\_\_\_\_\_

**8. CORE PIERNAS**

- Rutina intensa y matadora de piernas
- ABS marcados y glúteos perfectos
- ABS Workout | Fortalecer ABS
- Rutina extra OPCIONAL: ¡Nuevo video con material de casa!

FIRMA\_\_\_\_\_

**9. CARDIO XL**

- Cardio 30' para adelgazar rápido
- Reducir cintura y vientre

FIRMA\_\_\_\_\_

**10. DÍA DE DESCANSO**

- ¡Se acerca San Valentín! No olvides sorprender a tu pareja con alguna de estas recetas de postres saludables.

#GYMVIRTUALFEBRERO #GYMVIRTUALFOOD

FIRMA\_\_\_\_\_

SEMANA 3

**18. HIIT**

- Rutina Hiit 7 min
- 5' HIIT | Rápido e intenso
- Quemar grasa rápido
- Estiramientos para antes y después del ejercicio

FIRMA\_\_\_\_\_

**19. CORE**

**NUEVO VIDEO**

- Rutina para tonificar abdomen y reducir cintura | Rutina eficaz
- 8 min intenso abdominales
- Fuerza y cardio | reducir cintura
- 5' intensos de ABS

FIRMA\_\_\_\_\_

**20. TOTAL BODY**

- Tonificar todo el cuerpo
- Total body intenso | ABS, piernas y brazos
- Ej. glúteos y parte interna
- Rutina de cardio con ej. de fuerza

FIRMA\_\_\_\_\_

**21. BRAZOS**

- Tonificar brazos | Ej. para brazos, bíceps y tríceps 8 min
- Adelgazar y tonificar brazos
- Tonificar y eliminar grasa | brazos

FIRMA\_\_\_\_\_

**15. CORE PIERNAS**

- ABS Workout
- Rutina intensa | glúteos, ABS y piernas
- ABS Workout | Fortalecer ABS
- Fuerza y cardio | Reducir cintura
- Rutina extra OPCIONAL: ¡Nuevo video con material de casa!

FIRMA\_\_\_\_\_

**16. CARDIO XL**

- Ej. para quemar grasa | Cardio XL
- 15' Cardio moderado

FIRMA\_\_\_\_\_

**17. DÍA DE DESCANSO**

- Echo un vistazo a la colección de joyas de Patry Jordán Collection. ¡Te encantarán!

#PATRYJORDANCOLLECTION

FIRMA\_\_\_\_\_

SEMANA 4

**25. HIIT**

- Cardio Hiit
- Cardio corto y rápido | hiit 5'
- Entrenamiento intenso y corto
- Ejercicios de movilidad para prevenir lesiones

FIRMA\_\_\_\_\_

**26. CORE**

**NUEVO VIDEO**

- Cómo adelgazar la cintura y fortalecer abdomen
- Zona abdominal 8'
- Rutina para abdomen
- Abdomen perfecto y eliminar rollitos espalda

FIRMA\_\_\_\_\_

**27. TOTAL BODY**

- Endurecer piernas y brazos | Con mancuernas
- Rutina glúteos, abdominales y GAP
- Rutina rápida total body
- Aliviar dolor lumbar

FIRMA\_\_\_\_\_

**28. DÍA TONOBAILA**

**NUEVO VIDEO**

- TONOBAILA 36 - Ej para adelgazar y tonificar
- Cómo reducir espalda y tonificar brazos
- Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones tobillo

FIRMA\_\_\_\_\_

**¡ENHORABUENA!**

**CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO.**

#GYMVIRTUALFEBRERO #GYMVIRTUAL