

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	 EL TIEMPO PASA RÁPIDO, Y YA NOS HEMOS PLANTADO AL MES DE MARZO. SI HABÉIS LLEGADO HASTA AQUÍ DESDE ENERO, ¡ENHORABUENA! VUESTRA FUERZA DE VOLUNTAD ES DE HIERRO. Y SI HABÉIS TENIDO ALGÚN TROPIEZO, NO OS PREOCUPÉIS, ESTE MES OS SERVIRÁ PARA VOLVER A COGER EL HÁBITO. COMO SIEMPRE, OS MANDO MUCHO ÁNIMO Patry Jordan		 ¡NUEVO LIBRO! YO PUEDO CON TODO	 ¡RETO BRAZOS FUERTES Y TONIFICADOS 28 DÍAS!	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 con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALMARZO #GYMVIRTUALFOOD (es recomendable que tengáis u os creéis una cuenta en las diferentes redes sociales para poder estar en contacto con la comunidad de Gym Virtual) 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.  ¡COMPARTE TUS LOGROS! #gymvirtual #gymvirtualmarzo		
SEMANA 2	4. CORE BRAZOS ☐ Ej. para tonificar brazos con mancuernas ☐ Rutina perfecta afinar y tonificar ☐ Definir y marcar abdomen bajo ☐ 8' intensos abdominales ☐ Cardio rápido e intenso 5' HIIT FIRMA_____	5. GLÚTEOS ¡NUEVO VIDEO ☐ Rutina intensa y corta para aumentar glúteos sin pesas ☐ Ej. de glúteos y parte interna ☐ Elevar glúteos Entrenamiento rápido ☐ Reto 100 sentadillas FIRMA_____	6. HIIT ☐ Calentamiento con ej. de movilidad ☐ Ej. alta intensidad Cardio HIIT ☐ 10' Cardio alto intensidad ☐ Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad FIRMA_____	7. CORE PIERNAS ☐ Glúteos y piernas con una silla ☐ Fortalecer abdomen ☐ Rutina corta e intensa Piernas y glúteos bonitos ☐ 8' intensos vientre plano FIRMA_____	8. TOTAL BODY ¡NUEVO VIDEO! ☐ ABS inferiores y oblicuos ☐ Rutina de cardio, piernas y brazos ☐ GAP 10 min ☐ 8 ej para adelgazar y tonificar cuerpo ☐ RUTINA OPCIONAL EN PAREJA FIRMA_____	9. CARDIO XL ☐ Rutina quema grasa Cardio XL ☐ Cardio intenso y rompedor FIRMA_____	10. DÍA DE DESCANSO ☐ Comparte un pequeño video en Instagram explicando brevemente cómo te ha ayudado Gym Virtual. No te olvides de etiquetar: #GYMVIRTUALMARZO #YPT FIRMA_____
SEMANA 3	11. CORE BRAZOS ☐ Abdominales de pie 20' ☐ Brazos delgados y definidos ☐ Adelgazar brazos y espalda rápidamente ☐ Cardio HIIT para eliminar grasa FIRMA_____	12. GLÚTEOS ¡NUEVO VIDEO ☐ Rutina de ejercicios para glúteos 10 min ☐ Ej. para aumentar glúteos ☐ Rutina tonificar el cuerpo con una toalla ☐ Reto 200 sentadillas FIRMA_____	13. HIIT ☐ Calentamiento con cardio 6' ☐ Rutina eficaz de hiit ☐ Cardio HIIT ☐ Prevenir lesiones rodillas y tobillos fuertes FIRMA_____	14. CORE PIERNAS ☐ Rutina rápida piernas ☐ Piernas perfectas y abdomen plano ☐ Glúteos, ABS y piernas ☐ Eliminar grasa abdomen y tonificar piernas FIRMA_____	15. FULL BODY CARDIO ¡NUEVO VIDEO ☐ Rutina opcional en pareja ☐ Full body cardio 10' FIRMA_____	16. CARDIO XL ☐ Ej. para quemar grasa Cardio XL ☐ Cardio para reducir cintura FIRMA_____	17. DÍA DE DESCANSO ☐ Anímate a preparar chocolate light para tus tostadas, galletas, bizcochos, crepes... #GYMVIRTUALFOOD FIRMA_____
SEMANA 4	18. CORE BRAZOS ☐ Cómo reducir espalda y tonificar brazos ☐ ABS perfectos en casa ☐ Abdomen fuerte y brazos definidos ☐ Quemar grasa rápido FIRMA_____	19. GLÚTEOS ¡NUEVO VIDEO ☐ Glúteos en 8' glúteos grandes con ejercicios intensos en casa ☐ Glúteos y piernas con una silla ☐ Rutina 10' para trabajar glúteos y piernas ☐ Reto 300 sentadillas FIRMA_____	20. HIIT ☐ Acelerar metabolismo 8' ☐ Cardio HIIT eliminar grasa ☐ Ej. para prevenir lesiones FIRMA_____	21. CORE PIERNAS ☐ Rutina para abdomen ☐ Endurecer y afinar piernas ☐ 5' ABS Rutina intensa ☐ Fuerza y cardio reducir cintura FIRMA_____	22. TOTAL BODY ☐ Total body ABS, piernas y brazos ☐ Tonificar todo el cuerpo ☐ Rutina de GAP ☐ Cardio reducir grasa piernas ☐ ¡NUEVO VIDEO! RUTINA OPCIONAL EN PAREJA FIRMA_____	23. CARDIO XL ☐ Eliminar grasa abdominal Cardio XL ☐ Cardio para adelgazar FIRMA_____	24. DÍA DE DESCANSO ☐ ¡Prepara una de tus recetas o bebidas favoritas, y comparte la receta! #GYMVIRTUALFOOD FIRMA_____
SEMANA 5	25. CORE BRAZOS ☐ Ej. para reducir brazos ☐ Eliminar rollitos y tonificar brazos ☐ Rutina ABS 8' ☐ Rutina avanzada de ABS ☐ 10 min Cardio alta intensidad FIRMA_____	26. GLÚTEOS ¡LIBRO A LA VENTA! ¡NUEVO VIDEO ☐ Aumenta y tonifica tus glúteos y piernas en 10 min ☐ Aumentar y subir glúteos ☐ GAP 10 min ☐ Reto 400 sentadillas FIRMA_____	27. HIIT ☐ Cardio con ej. de fuerza ☐ Brutal cardio HIIT ☐ Aliviar dolor lumbar FIRMA_____	28. DÍA TONOBAILA ¡NUEVO VIDEO ☐ TONOBAILA 37 - Rutina de cardio y tono para adelgazar ☐ Abdomen plano y piernas bonitas ☐ Piernas perfectas con cardio y fuerza ☐ Estiramientos para después FIRMA_____	29. TOTAL BODY ☐ Glúteos, ABS y piernas ☐ Eliminar rollitos Total body ☐ ¡NUEVO VIDEO! RUTINA OPCIONAL EN PAREJA FIRMA_____	30. CARDIO XL ☐ Cardio XL 30' perder grasa abdominal ☐ Cardio para perder peso FIRMA_____	31. DÍA DE DESCANSO ☐ ¡Control fotográfico! ¿Cómo vas con tu proceso? Hazte una foto del después y súbela en las redes sociales, junto con tu foto del antes para ver la evolución. FIRMA_____