





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 <p>¡HOLA A TODOS! VAMOS A POR QUINTO CALENDARIO DE ESTE 2019 ¿CÓMO ESTÁIS DE GANAS Y DE ÁNIMO? ESPERO QUE TODAVÍA OS QUEDA ENERGÍA PARA DARLO TODO ESTE MAYO. RECORDAD QUE LA DISCIPLINA ES LA CLAVE DE TODO. ¿PREPARADOS? ¡EMPEZAMOS!</p> <p> <b>Patry Jordan</b></p>		 <p><b>¡NUEVO LIBRO! YA A LA VENTA</b></p> <p>CON TODO</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.instagram.com/gymvirtual_com">@GYMVIRTUAL_COM</a> con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALMAYO #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)</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><i>(COMPARTE TUS LOGROS! #gymvirtual #gymvirtualmayo)</i></p> 		



SEMANA 1

<p><b>¡RETO HIIT EN 28 DÍAS!</b></p> 	<p><b>1. CORE #DIADELOSTRABAJADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ABS workout   fortalecer ABS</li> <li><input type="checkbox"/> ABS perfectos en casa</li> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa de la espalda</li> <li><input type="checkbox"/> Reducir cintura y tonificar abdomen</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>2. PIERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ej para trabajar y fortalecer piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina para tonificar y adelgazar la parte interna del muslo</li> <li><input type="checkbox"/> Aumentar y subir glúteos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>3. HIIT</b></p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> RUTINAEXTRADEHIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio intenso 15'</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio hiit 5'   entrenamiento express</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>4. TOTAL BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tonifica tu cuerpo en 14'</li> <li><input type="checkbox"/> Ej. tonificar brazos mancuernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina 10' glúteos y piernas</li> <li><input type="checkbox"/> GAP 10'</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>5. DÍA DE DESCANSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Comparte una foto del reto de este mes preparado.</li> </ul> <p>#GYMVIRTUAL #YPCCT</p> <p>FIRMA_____</p>
--	--	---	--	---	---




SEMANA 2

<p><b>6. CORE BRAZOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mejores ej. trabajar abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Fortalecer abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Ej. abdominales 8'</li> <li><input type="checkbox"/> Tonificar brazos y eliminar grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Brazos delgados y definidos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>7. CARDIO XL</b></p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> Cardio 30' para adelgazar rápido y eliminar grasa</p> <p><input type="checkbox"/> Cardio intenso 25'   adelgazar en casa</p> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>8. CORE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mejores ej. reducir barriga y cintura</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina para abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>9. PIERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aumenta y tonifica glúteos y piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Glúteos en 8 min</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina corta piernas y glúteos</li> <li><input type="checkbox"/> Piernas perfectas cardio y fuerza</li> <li><input type="checkbox"/> Glúteos y piernas   5'</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>10. HIIT</b></p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> RUTINAEXTRADEHIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio intenso 22'</li> <li><input type="checkbox"/> Brutal cardio hiit</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>11. TOTAL BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa acumulada</li> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa brazos   intenso</li> <li><input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>12. DÍA DE DESCANSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Comparte en tus stories el podcast que más te ha gustado hasta el momento. ¡No te olvides de etiquetar a @gymvirtual_com!</li> </ul> <p>#YOPUEDOCONTODO</p> <p>FIRMA_____</p>
--	---	---	---	---	--	---





SEMANA 3

<p><b>13. CORE BRAZOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 8' intensos abdominales</li> <li><input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos definidos</li> <li><input type="checkbox"/> Ej. tonificar brazos mancuernas</li> <li><input type="checkbox"/> Tonificar brazos y eliminar grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina avanzada de ABS</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>14. CARDIO XL</b></p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> Rutina de cardio en casa para quemar grasa</p> <p><input type="checkbox"/> Abdomen en plano y eliminar rollitos brazos</p> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>15. CORE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ABS workout   fortalecer ABS</li> <li><input type="checkbox"/> Reducir y fortalecer abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> 5' ABS   Rutina intensa</li> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa de la cintura</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>16. PIERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Glúteos perfectos   10'</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>17. HIIT</b></p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> RUTINAEXTRADEHIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ej. alta intensidad   cardio hiit</li> <li><input type="checkbox"/> Quemar grasa rápido</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>18. TOTAL BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tonificar todo el cuerpo</li> <li><input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso total body</li> <li><input type="checkbox"/> Piernas perfectas y abdomen plano</li> <li><input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos definidos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>19. DÍA DE DESCANSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ¡Sube a tus redes sociales un baile con tu música preferida para despedir la semana y dar la bienvenida a la siguiente!</li> </ul> <p>#GYMVIRTUALMAYO</p> <p>FIRMA_____</p>
--	--	--	---	---	--	---

SEMANA 4

<p><b>20. CORE BRAZOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 8' intensos vientre plano</li> <li><input type="checkbox"/> Tonificar y eliminar grasa brazos</li> <li><input type="checkbox"/> Vientre plano   ej. intensos</li> <li><input type="checkbox"/> Reducir grasa y tonificar brazos</li> <li><input type="checkbox"/> Ej. pectorales, brazos y ABS</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>21. CARDIO XL</b></p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> Cardio para quemar grasa en 25 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> 30' cardio   eliminar grasa</p> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>22. CORE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Definir y marcar el abdomen bajo</li> <li><input type="checkbox"/> Abdominales de pie   20'</li> <li><input type="checkbox"/> Zona abdominal 8'</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>23. PIERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina dura de piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Aumentar y subir glúteos</li> <li><input type="checkbox"/> Glúteos grandes y bonitos en 10 minutos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>24. HIIT</b></p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> RUTINAEXTRADEHIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa 15'   Cardio workout</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio hiit   Eliminar grasa</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>25. TOTAL BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Total body intenso   ABS, piernas y brazos</li> <li><input type="checkbox"/> Piernas perfectas cardio y fuerza</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina para abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>26. DÍA DE DESCANSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ¡Control fotográfico! No te olvides de tomarte una foto para compararla con la primera que tienes. ¡Subela a tus redes sociales!</li> </ul>  <p>FIRMA_____</p>
---	--	---	--	--	---	---

SEMANA 5

<p><b>27. CORE BRAZOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Zona abdominal 8'</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS</li> <li><input type="checkbox"/> Abdominales de pie</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina afinar y tonificar brazos</li> <li><input type="checkbox"/> Reducir grasa y tonificar brazos</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>28. CARDIO XL</b></p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ejercicios de cardio para adelgazar rápido</p> <p><input type="checkbox"/> Cardio 35'   Eliminar grasa</p> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>29. CORE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina para abdomen perfecto</li> <li><input type="checkbox"/> Tonificar abdomen   5'</li> <li><input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>30. DÍA TONOBAILLE</b></p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> TONOBAILLE 39 - rutina para bailar y tonificar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Refo 300 sentadillas</li> <li><input type="checkbox"/> Estiramientos aumentar flexibilidad y movilidad</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>	<p><b>31. HIIT</b> #DIAMUNDIALSINTABACO</p> <p> <b>NUEVO VIDEO</b></p> <p><input type="checkbox"/> RUTINAEXTRADEHIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina eficaz de hiit</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio corto y rápido   Hiit 5'</li> <li><input type="checkbox"/> Mejorar la postura de la espalda</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>#GYMVIRTUALABRIL #GYMVIRTUAL</p>
--	--	--	---	---	--