







	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	 <p>¡HOLA A TODOS! Y SIN PENSARLO Y CASI DARNOS CUENTA, NOS HEMOS PLANTADO AL MES DE JUNIO. ¡EL SEXTO CALENDARIO! ¿QUIÉN LOS HA HECHO TODOS SEGUIDOS HASTA AHORA? ¡OS DOY MI ENHORABUENA! AHORA ES CUANDO TENEMOS QUE GANAR MÁS FUERZA DE VOLUNTAD, PORQUE PARA MUCHOS EMPEZARÁN PRONTO LAS VACACIONES DE VERANO. ¡NO OS DESPISTÉIS! Y MUCHA FUERZA</p> <p>Patry Jordan</p>			 <p>¡EMPIEZA HOY TU CAMBIO! WWW.PGV12.COM</p>		<p>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</p> <ol style="list-style-type: none"> Imprime el calendario y cuélgalo en la pared o tenlo a mano Haz cada uno de los videos citados en el calendario (haciendo clic en el video podrás visualizarlo) Pon una marca en cada video que realices. <input checked="" type="checkbox"/> Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona @GYMVIRTUAL_COM con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALJUNIO #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) Es recomendable calendar antes de las sesiones y hacer una vuelta a la calma después. En WWW.GYMVIRTUALCOM encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten. <p><i>(COMPARTE TUS LOGROS! #gymvirtual #gymvirtualjunio)</i></p> 	
	<p>RETO GLÚTEOS TONIFICADOS Y FIRMES</p>						<p>I. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Total body intenso ABS, piernas y brazos <input type="checkbox"/> Zona abdominal 8' <input type="checkbox"/> Rutina intensa brazos y piernas <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <p>FIRMA_____</p>
SEMANA 2	<p>3. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio quema grasa 20' <input type="checkbox"/> Entrenamiento de cardio en casa <input type="checkbox"/> Cardio bajo impacto <p>FIRMA_____</p>	<p>4. CORE BRAZOS</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brazos definidos y abdomen plano <input type="checkbox"/> Ej. tonificar el abdomen <input type="checkbox"/> Eliminar flacidez de los brazos <input type="checkbox"/> Ej. para reducir brazos <input type="checkbox"/> Rutina avanzada de ABS <p>FIRMA_____</p>	<p>5. HIIT #DÍAMUNDIALDELMEDIOAMBIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad y movilidad <input type="checkbox"/> HIIT quema grasa en 8 min <input type="checkbox"/> Cardio HIIT 5' <input type="checkbox"/> 10' Cardio alta intensidad <p>FIRMA_____</p>	<p>6. CORE PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. para tener glúteos bonitos <input type="checkbox"/> Ej. intensos de glúteos <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <input type="checkbox"/> Vientre plano Ej. intensos <input type="checkbox"/> ABS Workout <p>FIRMA_____</p>	<p>7. CARDIO XL</p> <p>NUEVA RUTINA EXTRA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tonificar y aumentar glúteos 10 min <input type="checkbox"/> Cardio 30' adelgazar rápido <input type="checkbox"/> Rutina para adelgazar 25' <p>FIRMA_____</p>	<p>8. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tonifica tu cuerpo en 14' <input type="checkbox"/> Glúteos en 8 min <input type="checkbox"/> Rutina para tonificar el abdomen y reducir cintura <input type="checkbox"/> Piernas perfectas con cardio y fuerza <p>FIRMA_____</p>	<p>9. DÍA DE DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡Sube a tu IG Stories el perfil de tu ypecetera/ypecetero favorito! No te olvides de explicar por qué. <p>#YOPUEDOCONTODO</p> <p>FIRMA_____</p>
	<p>10. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. de cardio y cintura <input type="checkbox"/> Cardio para perder peso <input type="checkbox"/> Cardio perder grasa 10' principiantes <p>FIRMA_____</p>	<p>11. CORE BRAZOS</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abdominales 10' Ej. abdomen <input type="checkbox"/> Tonificar brazos y eliminar grasa axilas <input type="checkbox"/> Ej. abdominales en 8 minutos <input type="checkbox"/> Abdomen plano y eliminar rollitos brazos <input type="checkbox"/> Aliviar dolor lumbar <p>FIRMA_____</p>	<p>12. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Calentamiento ej. movilidad <input type="checkbox"/> Rutina HIIT intenso para adelgazar <input type="checkbox"/> Brutal cardio HIIT <input type="checkbox"/> Cardio intenso 15' <p>FIRMA_____</p>	<p>13. CORE PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos, ABS y piernas <input type="checkbox"/> Glúteos grandes y bonitos 10' <input type="checkbox"/> Tonificar y endurecer ABS y piernas <p>FIRMA_____</p>	<p>14. CARDIO XL</p> <p>NUEVA RUTINA EXTRA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Subir y aumentar glúteos Rutina intensa <input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal <input type="checkbox"/> Cardio quema grasa 20' <p>FIRMA_____</p>	<p>15. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. para trabajar y fortalecer piernas <input type="checkbox"/> Vientra plano Ej. intensos <input type="checkbox"/> Rutina perfecta afinar y tonificar brazos <p>FIRMA_____</p>	<p>16. DÍA DE DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡Echa un vistazo y escucha todos los nuevos podcasts hasta ahora! <p>#GYMVIRTUALJUNIO</p> <p>FIRMA_____</p>
SEMANA 4	<p>17. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar <input type="checkbox"/> Reducir celulitis piernas <p>FIRMA_____</p>	<p>18. CORE BRAZOS</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ej. intensos para abdomen fuerte y brazos tonificados <input type="checkbox"/> Rutina perfecta afinar y tonificar brazos <input type="checkbox"/> Rutina intensa de ABS 8' <input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos definidos <p>FIRMA_____</p>	<p>19. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso y rompedor <input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso y corto <input type="checkbox"/> Estiramientos y relajación zona cervical <p>FIRMA_____</p>	<p>20. CORE PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Definir y marcar el abdomen bajo <input type="checkbox"/> Reducir y tonificar piernas <input type="checkbox"/> Fortalecer abdomen <p>#YELLOWDAY ¡EL DÍA MÁS FELIZ DEL AÑO!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>21. CARDIO XL</p> <p>NUEVA RUTINA EXTRA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos grandes y bonitos en 10 min <input type="checkbox"/> Reducir cintura y abdomen <input type="checkbox"/> Cardio 35' eliminar grasa <p>FIRMA_____</p>	<p>22. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Adelgazar brazos y espalda rápidamente <input type="checkbox"/> Rutina tonificar y adelgazar parte interna del muslo <input type="checkbox"/> Abdomen plano y piernas bonitas <input type="checkbox"/> Fortalecer ABS Rutina ABS <p>FIRMA_____</p>	<p>23. DÍA DE DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡ Súper promoción de PGV12! ¡No te la pierdas! <p>#PGV12</p>  <p>FIRMA_____</p>
	<p>24. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio moderado 20' <input type="checkbox"/> Cardio quemar grasa 15' <p>FIRMA_____</p>	<p>25. CORE BRAZOS</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa abdomen vientre plano 8' <input type="checkbox"/> Ej. tonificar brazos con mancuernas <input type="checkbox"/> Mejores ej. para trabajar el abdomen <input type="checkbox"/> Mejores ej. para subir pecho <input type="checkbox"/> Mejorar la postura de la espalda <p>FIRMA_____</p>	<p>26. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio HIIT Eliminar grasa <input type="checkbox"/> Cardio corto y rápido HIIT 5' <input type="checkbox"/> Rutina HIIT 7' <input type="checkbox"/> Mejorar la postura de la espalda <p>FIRMA_____</p>	<p>27. DÍA TONOBAILÉ</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡NUEVO TONOBAILÉ! <input type="checkbox"/> Rutina rápida piernas <input type="checkbox"/> Glúteos firmes y abdomen tonificado <input type="checkbox"/> Aliviar dolor lumbar <p>FIRMA_____</p>	<p>28. CARDIO XL</p> <p>NUEVA RUTINA EXTRA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Levanta tus glúteos en 8 min <input type="checkbox"/> 30' cardio Eliminar grasa <input type="checkbox"/> Rutina cardio súper intenso 20' <p>FIRMA_____</p>	<p>29. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Endurecer y tonificar todo el cuerpo <input type="checkbox"/> Rutina 10' para trabajar glúteos y piernas <input type="checkbox"/> Ej. para abdomen en casa 7 min <input type="checkbox"/> Rutina fortalecer pecho y triceps <input type="checkbox"/> Rutina rápida total body <p>FIRMA_____</p>	<p>30. DÍA DE DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡Sube una foto en las redes sociales de tu calendario terminado + el reto de este mes! <p>#YPCT #GYMVIRTUALJUNIO</p>  <p>FIRMA_____</p>