

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUE/ES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	¡HOLA A TODOS! ¡ESTO YA LO TENEMOS! HOY QUIERO AGRADECEROS TODO EL APOYO QUE RECIBO EN REDES SOCIALES, Y NO SOLO A MI, SI NO EL APOYO Y CARÍÑO QUE OS MOSTRÁIS UNOS A OTROS. DE VERDAD, ES IMPRESIONANTE. ¡SEGUÍ ASÍ DE MOTIVADOS! Y NO DECAIGÁIS AUNQUE CALOR (O FRÍO SEGÚN DONDE ESTÉIS) NO TENGÁIS TIEMPO O ESTÉIS DE VACACIONES. ¡SIEMPRE SE PUEDE! Patry Jordan				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 #GYMVIRTUALJULIO #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) 5. Es recomendable calentar antes de las sesiones y hacer una vuelta a la calma después. En WWW.GYMVIRTUALCOM encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podrás hacer los que más os gusten. ¡COMPARTE TUS LOGROS! #Gymvirtualjulio #gymvirtual 		
SEMANA 1	1. CARDIO XL ☐ Cardio 30 min para adelgazar rápido ☐ Cardio quema grasa 20 min FIRMA_____	2. CORE NUEVO VIDEO ☐ Vientre plano: ej. abdominales intensos ☐ Abdominales 10 min ☐ Ej. para tonificar el abdomen ☐ Definir y marcar el abdomen bajo FIRMA_____	3. HIIT ☐ Entrenamiento de cardio en casa ☐ Cardio HIIT 5' express ☐ Aumentar equilibrio y prevenir lesiones de tobillo ☐ Mejorar la postura de la espalda FIRMA_____	4. TOTAL BODY ☐ Aumentar glúteos ☐ Afinar y tonificar brazos ☐ Ej. trabajar y fortalecer piernas ☐ Rutina ABS 8' FIRMA_____	5. FULL BODY CARDIO ☐ FULLBODY CARDIO 7 FIRMA_____	6. CORE PIERNAS ☐ Glúteos, ABS y piernas ☐ Tonificar y endurecer ABS y piernas ☐ Cardio, ABS y piernas ☐ Rutina corta e intensa piernas y glúteos bonitos FIRMA_____	7. DÍA DE DESCANSO ☐ ¡Control fotográfico! Tómate una foto para no perder detalle de tu evolución. Recuerda mandarnos tu historia si has conseguido ya tu objetivo. #YPCT FIRMA_____
SEMANA 2	8. CARDIO XL ☐ Cardio quema grasa 25 min ☐ Cardio 30 min para adelgazar rápido FIRMA_____	9. CORE NUEVO VIDEO ☐ Entrenamiento intenso para reducir cintura y abdomen ☐ Abdominales de pie ☐ Fortalecer abdomen ☐ Rutina de ABS FIRMA_____	10. HIIT ☐ Calentamiento ej. de movilidad ☐ Rutina HIIT intensa adelgazar ☐ Brutal Cardio HIIT ☐ Estiramientos y relajación zona cervical FIRMA_____	11. TOTAL BODY ☐ ABS, piernas y brazos ☐ Brazos fuertes y definidos sin pesos ☐ Tonificar y endurecer ABS y piernas ☐ Rutina tonificar y adelgazar la parte interna del muslo FIRMA_____	12. CARDIO MODERADO ☐ Cardio moderado 24' ☐ Eliminar celulitis 15' FIRMA_____	13. CORE PIERNAS ☐ 8' intensos abdominales ☐ Rutina 10' glúteos y piernas ☐ Aumentar glúteos con ej. intensos ☐ Rutina rápida piernas FIRMA_____	14. DÍA DE DESCANSO ☐ Escucha mi último podcast y comparte una frase que te haya marcado. #GYMVIRTUALJULIO FIRMA_____
SEMANA 3	15. CARDIO XL ☐ Cardio intenso 30 min ☐ Entrenamiento cardio en casa ☐ Cardio sin impacto 12 min FIRMA_____	16. CORE NUEVO VIDEO ☐ Definir y marcar abdomen bajo 8' ☐ 8' intensos abdominales ☐ Adelgazar cintura y fortalecer abdomen ☐ Rutina intensa zona abdominal 8' ☐ Rutina rápida de ABS FIRMA_____	17. HIIT ☐ Cardio HIIT Eliminar grasa ☐ Quemar grasa rápido ☐ Fortalece rodillas y tobillos ☐ Ganar flexibilidad de piernas FIRMA_____	18. TOTAL BODY ☐ 8 ej. adelgazar y tonificar cuerpo ☐ Afinar y tonificar brazos ☐ Glúteos, ABS y piernas ☐ Ej. para abdomen 10' FIRMA_____	19. FULL BODY CARDIO ☐ FULLBODY CARDIO 10 FIRMA_____	20. CORE PIERNAS ☐ Rutina intensa de piernas ☐ Elevar glúteos ej. rápidos ☐ ABS en casa ABS y oblicuos ☐ ABS en casa FIRMA_____	21. DÍA DE DESCANSO ☐ ¡Comparte una foto de todos los calendarios que llevas con nosotros! ¿Encontraremos al ypceetero/a más veterano/a? #YPCT #GYMVIRTUAL FIRMA_____
SEMANA 4	22. CARDIO XL ☐ Reducir cintura y abdomen ☐ Cardio para adelgazar FIRMA_____	23. CORE NUEVO VIDEO ☐ Ej. intensos para abdomen perfecto ☐ Zona abdominal 8' ☐ Fuerza y cardio reducir cintura FIRMA_____	24. HIIT ☐ Cardio intenso 15' ☐ Rutina ej. rápida y eficaz 7' ☐ Ganar flexibilidad para principiantes FIRMA_____	25. DÍA TONOBAIL NUEVO VIDEO ☐ ¡NUEVO TONOBAIL! ☐ Calentamiento con ej. movilidad ☐ Eliminar grasa acumulada TOTALBODY ☐ Entrenamiento para todo el cuerpo FIRMA_____	26. CARDIO MODERADO ☐ Cardio moderado 20' ☐ Cardio para adelgazar FIRMA_____	27. CORE PIERNAS ☐ ABS marcados y glúteos perfectos ☐ Rutina GAP perfecta para tonificar ☐ Tonificar y aplanar abdomen ☐ Rutina de ej. de pierna FIRMA_____	28. DÍA DE DESCANSO ☐ ¡RETO FINAL! ¿Cuántos segundos aguantas haciendo una plancha? Cálculalos y comparte tu resultado en las redes sociales. ¡No vale hacer trampa! FIRMA_____
SEMANA 5	29. CARDIO XL ☐ Cardio XL 30' perder grasa abdominal ☐ Cardio intenso y rompedor FIRMA_____	30. CORE NUEVO VIDEO ☐ Rutina para aplanar y tonificar el vientre ☐ Rutina para abdomen perfecto ☐ Abdominales de pie 20' FIRMA_____	31. HIIT ☐ Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad ☐ Ej. de alta intensidad Cardio HIIT ☐ Rutina eficaz de HIIT FIRMA_____	¡RETO VIENTRE PLANO! 			¡ENHORABUENA! CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO. #GYMVIRTUALJULIO #GYMVIRTUAL 