

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

¡HOLA A TODOS! BIENVENIDOS A UN CALENDARIO MENSUAL MÁS. SI ESTÁIS AQUÍ Y VENÍS DE CALENDARIOS ANTERIORES, OS DOY MI MÁS SINCERA ENHORABUENA, PORQUE NO ES FÁCIL SER CONSTANTE. Y SI SOIS NUEVOS... ¡BIENVENIDOS! A DAR EL MÁXIMO SIEMPRE, QUE ESTE MES NOS ESPERA UN CALENDARIO CARGADITO DE SUDOR Y ESFUERZO. ¡RECORDAD QUE VOSOTROS PODÉIS CON TODO!

Patry Jordan

12 OCTUBRE. BARCELONA
www.potenciatexperience.com

¡RETO PLANCHAS 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 #GYMVIRTUALOCTUBRE #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.GYMVIRTUAL.COM** encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.

¡COMPARTE TUS LOGROS!
#gymvirtual
#gymvirtualoctubre



SEMANA 1

¡SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!

1. CARDIO XL

¡NUEVO VIDEO

Quema grasa rápida con este cardio 10 minutos

- Cardio XL | Ej. cardiovascular
- Cardio 10' | quemar grasa rápido

#DÍA INTERNACIONAL VEGETARIANISMO

FIRMA_____

2. CORE PIERNAS

- Ej. abdominales en casa
- Los mejores ej. para trabajar y fortalecer las piernas
- Ej. abdominales 8 min

FIRMA_____

3. HIIT

¡NUEVO VIDEO

¡NUEVO #RESPONDE!

- 5' de calentamiento
- Rutina HIIT intensa para adelgazar
- Rutina eficaz de HIIT
- Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones de tobillo

FIRMA_____

4. CORE BRAZOS



¡NUEVO PODCAST!

- Eliminar grasa espalda y tonificar brazos
- Tonificar brazos y eliminar grasa axilas
- Ej. abdominales en 8 min
- Ej. abdominales y cintura

FIRMA_____

5. CARDIO MODERADO

- Cardio para reducir cintura
- Reducir celulitis | 20'

FIRMA_____

6. DÍA DE DESCANSO

- ¡Control fotográfico! No os olvidéis de tomaros una foto y compararla con la de hace unos meses. Compártela en las redes con los hashtags #YPCT #GYMVIRTUAL

FIRMA_____

SEMANA 2

7. TOTAL BODY

- Glúteos y piernas firmes
- Ej. para aumentar glúteos
- Abdomen plano y brazos definidos
- Definir y marcar el abdomen bajo
- Tonificar brazos y eliminar grasa axilas

FIRMA_____

8. CARDIO XL

¡NUEVO VIDEO

Adelgazar rápido | 15 min cardio intenso

- Cardio 30 minutos para adelgazar rápido

FIRMA_____

9. CORE PIERNAS

- Abdominales 10 minutos
- Ej. tonificar abdomen
- Aumenta y tonifica tus glúteos y piernas
- Glúteos y piernas con una silla

FIRMA_____

10. HIIT

¡NUEVO VIDEO

DEJA DE COMER POR ANSIEDAD

- Ej. movilidad para prevenir lesiones
- Cardio HIIT | entrenamiento express
- HIIT quema grasa en 8 minutos

FIRMA_____

11. CORE BRAZOS



¡NUEVO PODCAST!

- Ej. para tonificar los brazos con mancuernas
- Rutina afinar y tonificar brazos
- Rutina ABS 8'
- ABS perfectos en casa

FIRMA_____

12. CARDIO MODERADO

- Cardio 35' | eliminar grasa
- Cardio rápido 5'

2ª EDICIÓN DEL #POTENCIATLIVE
¡SIGUENOS EN DIRECTO EN @POTENCIATEXPERIENCE!

FIRMA_____

13. DÍA DE DESCANSO

- ¡Reto a 3 pyceteras a aguantar 90 segundos en plancha! ¿Se atreverán?

#GYMVIRTUALOCTUBRE #YPCT

FIRMA_____

SEMANA 3

14. TOTAL BODY

- Reduce el abdomen | cintura avispa
- Rutina GAP
- Adelgaza brazos y espalda
- Rutina para aplanar y tonificar el vientre

FIRMA_____

15. CARDIO XL

¡NUEVO VIDEO

20 min de cardio intenso para perder peso

- Cardio intenso de 30 minutos

FIRMA_____

16. CORE PIERNAS

- Fortalecer abdomen
- Rutina intensa de ABS
- Rutina intensa de piernas

FIRMA_____

17. HIIT

¡NUEVO VIDEO

Errores que cometes al hora de entrenar

- Movilidad para calentar
- Rutina HIIT intensa para adelgazar
- Brutal Cardio HIIT
- Mejora la postura de la espalda

FIRMA_____

18. CORE BRAZOS



¡NUEVO PODCAST!

- Ej. pectorales, brazos y ABS
- Reducir cintura y vientre
- ABS fuertes con ej. de core
- Endurecer abdomen y brazos en casa

FIRMA_____

19. CARDIO MODERADO

- Cardio moderado 24'
- Cardio reducir grasa piernas

#DÍAMUNDIALCONTRAEL CÁNCERDEMAMA

FIRMA_____

20. DÍA DE DESCANSO

- ¡Comparte tu rutina favorita de todas las que hay en el canal #GymVirtual! No te olvides de contarnos por qué. ¡

#YO PUEDO CONTARLO

FIRMA_____

SEMANA 4

21. TOTAL BODY

- Ej. con peso | TOTAL BODY
- GAP en casa
- Eliminar rollitos y tonificar brazos
- Rutina tonificar y adelgazar parte interna del muslo

FIRMA_____

22. CARDIO XL

¡NUEVO VIDEO

Cardio 25' para quemar grasa y adelgazar

- Cardio intensidad moderada | 25'

FIRMA_____

23. CORE PIERNAS

- Piernas, glúteos y abdomen
- Rutina GAP
- Rutina abdominales vientre plano
- Ej. intensos de glúteos

FIRMA_____

24. HIIT

¡NUEVO VIDEO

Postres o dulces bajos en calorías y sin azúcar

- Calentamiento ideal para antes de entrenar
- Cardio intenso | Eliminar grasa

FIRMA_____

25. CORE BRAZOS

- Rutina para abdomen perfecto
- Brazos delgados y definidos



¡NUEVO PODCAST!

FIRMA_____

26. CARDIO MODERADO

- Rutina en casa | Cardio moderado
- Cardio intenso bajo impacto

FIRMA_____

27. DÍA DE DESCANSO

- Dale un capricho y prepara esta fácil y deliciosa bomba de chocolate light (¡al microondas!)

#GYMVIRTUALFOOD

FIRMA_____

SEMANA 5

28. TOTAL BODY

- Rutina intensa abdomen vientre plano
- Glúteos grandes y bonitos
- Aumenta y tonifica tus glúteos y piernas
- Brazos fuertes y definidos sin pesos

FIRMA_____

29. CARDIO XL

¡NUEVO VIDEO

Cardio 30' para quemar y eliminar grasa abdominal

- Cardio quema grasa 20 minutos

FIRMA_____

30. CORE PIERNAS

- Aumentar glúteos
- Abdominales de pie | 20'

FIRMA_____

31. DÍA TONOBAILÉ

¡NUEVO VIDEO

¡ADELGAZABALANDO!

- Cardio intenso y rompedor
- ¡NUEVO VIDEO DEL RETO DE NOVIEMBRE!

FIRMA_____

¡ENHORABUENA! CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO.



#GYMVIRTUALOCTUBRE #GYMVIRTUAL

