

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	<p>¡HOLA A TODOS! LLEGAMOS CASI AL FINAL DE AÑO. ¿ESTÁIS PREPARADOS PARA DARLO TODO ESTE MES DE NOVIEMBRE? ADEMÁS, EL DÍA 1 CUMPLIMOS 9 AÑOS DESDE LA APERTURA DEL CANAL, Y EL DÍA 2 ES MI CUMPLEAÑOS. ASÍ QUE PARA MÍ, NOVIEMBRE ES UN MES SÚPER ESPECIAL. NO OS DORMÁIS QUE OS ESTOY VIGILANDO. ¡UN BESO ENORME!</p> <p>Patry Jordan</p>				<p>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 #GYMVIRTUALNOVIEMBRE #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) 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. <p>¡COMPARTE TUS LOGROS! #gymvirtual #gymvirtualnoviembre</p>		
SEMANA 1	<p>RETO ¡BRAZOS!</p>				<p>1. CARDIO XL</p> <p><input type="checkbox"/> Cardio 15 min para adelgazar rápido <input type="checkbox"/> Rutina quema grasa</p> <p>¡NUEVO PODCAST!</p> <p>ANIVERSARIO GYM/VIRTUAL ¡CUMPLIMOS 9 AÑOS!</p> <p>FIRMA_____</p>		
SEMANA 2	<p>4. HIIT</p> <p><input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad y movilidad <input type="checkbox"/> Cardio HIIT ideal para perder peso <input type="checkbox"/> Cardio HIIT 5min Entrenamiento express <input type="checkbox"/> Cardio intenso y corto</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>5. CORE BRAZOS</p> <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> Abdominales de pie</p> <p><input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> 5' ABS Rutina intensa <input type="checkbox"/> Endurecer abdomen y brazos en casa</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>6. CARDIO MODERADO</p> <p><input type="checkbox"/> Entrenamiento de cardio en casa <input type="checkbox"/> Cardio quema grasa 20 min <input type="checkbox"/> Cardio bajo impacto 10 min</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>7. CORE PIERNAS</p> <p><input type="checkbox"/> Aumentar glúteos <input type="checkbox"/> Glúteos grandes y bonitos <input type="checkbox"/> Rutina intensa para tonificar piernas y glúteos <input type="checkbox"/> Reduce el abdomen cintura avispa</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>8. CARDIO XL</p> <p><input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal <input type="checkbox"/> Rutina para adelgazar 25'</p> <p>¡NUEVO PODCAST!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>9. TOTAL BODY</p> <p><input type="checkbox"/> Tonifica tu cuerpo en 14' <input type="checkbox"/> Ej. intensos abdomen y brazos <input type="checkbox"/> Rutina intensa tonificar piernas y glúteos <input type="checkbox"/> Fortalecer ABS rutina ABS</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>10. DÍA DE DESCANSO</p> <p><input type="checkbox"/> ¡Comparte una foto tuya en las redes sociales con un mensaje motivador!</p> <p>#GYMVIRTUALNOVIEMBRE #YPCT</p> <p>FIRMA_____</p>
SEMANA 3	<p>11. HIIT</p> <p><input type="checkbox"/> Calentamiento con ej. movilidad <input type="checkbox"/> HIIT quema grasa en 8' <input type="checkbox"/> Rutina HIIT intensa para adelgazar <input type="checkbox"/> Quema grasa rápido cardio</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>12. CORE BRAZOS</p> <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> Tonifica y elimina grasa de brazos, axilas y espalda</p> <p><input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y brazos tonificados <input type="checkbox"/> Rutina de ejercicios de abdomen <input type="checkbox"/> Eliminar rollitos y tonificar brazos</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>13. CARDIO MODERADO</p> <p><input type="checkbox"/> Eliminar grasa de la cintura <input type="checkbox"/> Cardio para perder peso</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>14. CORE PIERNAS</p> <p><input type="checkbox"/> Piernas, glúteos y abdomen <input type="checkbox"/> Glúteos grandes y bonitos <input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS <input type="checkbox"/> Definir y marcar abdomen bajo</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>15. CARDIO XL</p> <p><input type="checkbox"/> Reto 100 sentadillas <input type="checkbox"/> Cardio quema grasa 25' <input type="checkbox"/> Cardio intenso perder grasa 20'</p> <p>¡NUEVO PODCAST!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>16. TOTAL BODY</p> <p><input type="checkbox"/> Fortalecer todo cuerpo <input type="checkbox"/> Abdominales de pie <input type="checkbox"/> Rutina intensa de brazos y piernas</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>17. DÍA DE DESCANSO</p> <p><input type="checkbox"/> ¡Prueba de hacer una de estos deliciosos pancakes! Seguro que te encantan. No olvides compartir tu foto o story para que lo pueda ver.</p> <p>#GYMVIRTUALFOOD</p> <p>FIRMA_____</p>
SEMANA 4	<p>18. HIIT</p> <p><input type="checkbox"/> 20 min de cardio intenso <input type="checkbox"/> 5' HIIT rápido e intenso <input type="checkbox"/> Estiramientos estilo yoga</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>19. CORE BRAZOS</p> <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> Levantar pecho y tonificar brazos</p> <p><input type="checkbox"/> Reducir grasa y tonificar brazos <input type="checkbox"/> Rutina avanzada de ABS <input type="checkbox"/> Rutina para aplanar y tonificar vientre</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>20. CARDIO MODERADO</p> <p><input type="checkbox"/> Cardio moderado 20' <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>21. CORE PIERNAS</p> <p><input type="checkbox"/> Abdominales 10 min <input type="checkbox"/> Ej. trabajar y fortalecer piernas <input type="checkbox"/> Marcar ABS inferiores</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>22. CARDIO XL</p> <p><input type="checkbox"/> Ejercicio cardiovascular <input type="checkbox"/> Cardio cintura y tonificar glúteos</p> <p>¡NUEVO PODCAST!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>23. TOTAL BODY</p> <p><input type="checkbox"/> Aumentar y levantar pecho con mancuernas <input type="checkbox"/> Abdomen plano 10 min <input type="checkbox"/> GAP en casa <input type="checkbox"/> Eliminar rollitos y tonificar brazos</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>24. DÍA DE DESCANSO</p> <p><input type="checkbox"/> ¡Comparte una foto de tu calendario y/o reto a punto de finalizar! Y cuéntanos cómo han sido las sensaciones con el calendario de este mes.</p> <p>FIRMA_____</p>
SEMANA 5	<p>25. HIIT</p> <p><input type="checkbox"/> Rutina eficaz de HIIT <input type="checkbox"/> Cardio HIIT eliminar grasa <input type="checkbox"/> Cardio HIIT 5' quema grasa <input type="checkbox"/> Mejorar la postura de la espalda</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>26. CORE BRAZOS</p> <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> Adelgazar y reducir brazos</p> <p><input type="checkbox"/> Acelerar metabolismo total body 8' <input type="checkbox"/> Brazos con mancuernas <input type="checkbox"/> Rutina abdominales vientre plano</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>27. CARDIO MODERADO</p> <p><input type="checkbox"/> Reducir cintura y vientre <input type="checkbox"/> Cardio principiantes sin impacto</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>28. DÍA TONOBAILA</p> <p>¡NUEVO VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> ¡ADELGAZABALANDO!</p> <p><input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad de piernas <input type="checkbox"/> Ej. de piernas en casa <input type="checkbox"/> 7' de ABS en casa</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>29. CARDIO XL</p> <p><input type="checkbox"/> Cardio intenso 30' <input type="checkbox"/> Cardio intenso y rompedor</p> <p>¡BLACK FRIDAY!</p> <p>DESCUENTO DE UN 20% DESDE HOY Y HASTA EL DOMINGO EN @PGV12.COM CON EL CÓDIGO BLACK20</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>30. TOTAL BODY</p> <p><input type="checkbox"/> Eliminar grasa acumulada <input type="checkbox"/> ABS marcados y brazos definidos <input type="checkbox"/> Aumentar glúteos</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>¡ENHORABUENA, CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO... REALIZADO!</p> <p>#GYMVIRTUALNOVIEMBRE</p>