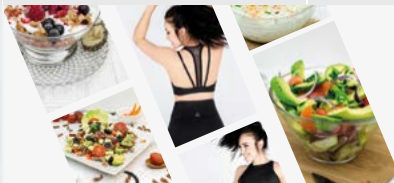


CALENDARIO FEBRERO 2020

¡SUSCRÍBETE EN YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL!

#GYMVIRTUALFEBRERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	¡HOLA A TODOS! YA HEMOS SUPERADO ENERO ¿CÓMO OS HABÉIS SENTIDO? ESPERO QUE NO HAYÁIS FALLADO EN NINGÚN DE VUESTROS PROPÓSITOS Y SIGÁIS MUY MOTIVADOS. ESTE MES VA A SER CAÑERO IGUALMENTE, ASÍ QUE ESPERO QUE TODAVÍA TENGAIS LAS PILAS CARGADAS. ¡OS VOY SIGUIENDO LA PISTA A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES! ASÍ QUE QUIERO VEROS A TOPE. UN BESO ENORME PATRY JORDAN			¡EMPIEZA HOY TU CAMBIO! 12 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO PARA TU NUEVA MEJOR VERSIÓN ¿TE APUNTAS? PGW2	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 PODRÉIS 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 #GYMVIRTUALFEBRERO #GYMVIRTUALFOOD (ES RECOMENDABLE QUE TENGAIS 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. 		
SEMANA 2	3. HIIT ☐ EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD ☐ CARDIO HIIT BAJO IMPACTO ☐ HIIT QUEMA GRASA EN 8 MINUTOS FIRMA:	4. CORE ¡NUEVO VIDEO! ABDOMEN MARCADO EJERCICIOS DEFINIR Y TONIFICAR ABDOMEN BAJO ☐ ABDOMINALES DE PIE CON MOVIMIENTOS DE CINTURA ☐ ABDOMINALES 10 MINUTOS FIRMA:	5. TOTAL BODY ☐ ABDOMEN Y GLÚTEOS EN CASA ☐ GLÚTEOS Y PIERNAS FIRMES ☐ ADELGAZA BRAZOS Y ESPALDA ☐ EJERCICIOS PARA GLÚTEOS DEFINIDOS ☐ GANAR FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD FIRMA:	6. BRAZOS ☐ BRAZOS DELGADOS Y DEFINIDOS ☐ CARDIO QUEMA GRASA BRAZOS Y ESPALDA FIRMA:	7. CORE PIERNAS ☐ EJERCICIOS DE GLÚTEOS Y PARTE INTERNA ☐ REDUCE EL ABDOMEN CINTURA DE AVISPA ☐ GAP INTENSO ☐ MARCAR ABS INFERIORES ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO Podcast! FIRMA:	8. CARDIO XL ☐ RUTINA DE CARDIO PARA BAJAR PANZA ☐ CARDIO INTENSO 22' ADELGAZAR EN CASA ☐ CARDIO 15 MINUTOS PARA ADELGAZAR RÁPIDO ¡NUEVO VIDEO! 100 ZANCADAS FIRMA:	9. DÍA DE DESCANSO ☐ HOY TOCA CONFESAR... DESDE ENERO... ¿CUÁNTOS DÍAS SEGUIDOS HAS ESTADO CUMPLIENDO CON EL CALENDARIO? #GYMVIRTUALFEBRERO FIRMA:
SEMANA 3	10. HIIT ☐ CALENTAMIENTO IDEAL PARA ANTES DE ENTRENAR 6 MINUTOS ☐ CARDIO QUEMA GRASA BRAZOS Y ESPALDA ☐ ESTIRAMIENTOS PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO FIRMA:	11. CORE ¡NUEVO VIDEO! ABDOMINALES DE PIE APLANAR ABDOMEN Y REDUCIR CINTURA ☐ RUTINA DE EJERCICIOS DE ABDOMEN ☐ DEFINIR Y MARCAR ABDOMEN BAJO FIRMA:	12. TOTAL BODY ☐ REDUCIR CINTURA Y APLANAR ABDOMEN ☐ ABDOMEN PLANO Y ELIMINAR ROLLITOS BRAZOS ☐ RUTINA INTENSA PARA TONIFICAR PIERNAS Y GLÚTEOS ☐ ESTIRAMIENTOS PARA AUMENTAR FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD FIRMA:	13. BRAZOS ☐ LEVANTAR PECHO ☐ BRAZOS FUERTES Y DEFINIDOS SIN PESAS ☐ ELIMINAR GRASA DE LAS AXILAS FIRMA:	14. CORE PIERNAS ¡FELIZ SAN Valentín! ☐ RUTINA INTENSA PARA TONIFICAR PIERNAS Y GLÚTEOS ☐ ABS 8' ABS Y OBLICUOS ☐ REDUCIR Y FORTALECER ABDOMEN ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO Podcast! FIRMA:	15. CARDIO XL ☐ 30 MINUTOS CARDIO ELIMINAR GRASA ☐ CARDIO PARA ADELGAZAR ¡NUEVO VIDEO! 200 ZANCADAS FIRMA:	16. DÍA DE DESCANSO ☐ EN MOTIVO DEL DÍA DE LOS ENAMORADOS... ¿TE TOCA HOY HACER ALGÚN EJERCICIO CON TU PAREJA O MEJOR AMIGO/A! ¡NO OLVIDES GRABARTE Y SUBIRLO! #GYPT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL FIRMA:
SEMANA 4	17. HIIT ☐ EJERCICIOS DE MOVILIDAD PARA PREVENIR LESIONES GYMVIRTUAL ☐ CARDIO HIIT 7 MINUTOS ☐ CARDIO HIIT IDEAL PARA PERDER PESO ☐ ESTIRAMIENTOS PARA AUMENTAR FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD FIRMA:	18. CORE ¡NUEVO VIDEO! ELIMINAR GRASA DE LA CINTURA Y ESPALDA BAJA ☐ ABDOMINALES DE PIE ☐ RETO BURPEES PARA QUEMAR GRASA FIRMA:	19. TOTAL BODY ☐ TONIFICA TU CUERPO EN 14' ☐ RUTINA RÁPIDA TOTAL BODY ☐ GAP 10 MINUTOS ☐ RUTINA PARA FORTALECER PECHO Y TRÍCEPS ☐ ESTIRAMIENTOS ESTILO YOGA FIRMA:	20. BRAZOS ☐ BRAZOS DELGADOS Y DEFINIDOS SIN PESO ☐ ELIMINAR ROLLITOS Y TONIFICAR BRAZOS ☐ ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN ZONA CERVICAL FIRMA:	21. CORE PIERNAS ☐ GAP EN CASA ☐ RETO 400 SENTADILLAS ☐ VIENTRE PLANO EJERCICIOS INTENSOS ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO Podcast! FIRMA:	22. CARDIO XL ☐ EJERCICIO PARA QUEMAR GRASA ☐ CARDIO QUEMA GRASA 20 MINUTOS ¡NUEVO VIDEO! 300 ZANCADAS FIRMA:	23. DÍA DE DESCANSO ☐ ¡FELIZ CARNIVAL! SUBE UNA FOTO A TU INSTAGRAM O INSTAGRAM STORIES DISFRAZADO DE LO QUE TU QUIERAS. ¿TE ANIMAS A HACER ALGUNAS ZANCADAS DEL RETO ASÍ Y A GRABARTE? MUERO DE GANAS DE VERLO #GYPT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL FIRMA:
SEMANA 5	24. HIIT ☐ CALENTAMIENTO CON EJERCICIOS DE MOVILIDAD ☐ HIIT CARDIO INTENSO ☐ CARDIO HIIT ENTRENAMIENTO EXPRESS ☐ MEJORAR LA POSTURA DE LA ESPALDA FIRMA:	25. CORE ¡NUEVO VIDEO! RUTINA PARA TRABAJAR ABDOMEN Y GLÚTEOS ☐ RUTINA DE ABDOMINALES VIENTRE PLANO ☐ EJERCICIOS DE CARDIO Y CINTURA FIRMA:	26. TOTAL BODY ☐ 30 MINUTOS TOTAL BODY ☐ ALIVIAR DOLOR LUMBAR FIRMA:	27. BRAZOS ☐ ABDOMEN PLANO Y ELIMINAR ROLLITOS BRAZOS ☐ RUTINA PERFECTA AFINAR Y TONIFICAR BRAZOS ☐ ELIMINAR GRASA DE LA ESPALDA Y TONIFICAR BRAZOS FIRMA:	28. CORE PIERNAS ☐ EJERCICIOS PARA TENER GLÚTEOS BONITOS ☐ EJERCICIOS DE PIERNAS Y PARTE INTERNA DEL MUSLO ☐ TONIFICAR PIERNAS Y GLÚTEOS ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO Podcast! FIRMA:	29. CARDIO XL ☐ CARDIO 35' ELIMINAR GRASA ☐ CARDIO INTENSO 15' ¡NUEVO VIDEO! 400 ZANCADAS FIRMA:	¡ENHORABUENA! CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO. #GYMVIRTUALFEBRERO #GYMVIRTUAL 