

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

BIENVENIDOS/AS A GYM VIRTUAL

FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO

¡COMPARTE TUS LOGROS!
#gymvirtual
#gymvirtualnoviembre

1. Imprime el calendario y cuélgalo en la pared o tenlo a mano
2. Hoz 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](https://www.instagram.com/gymvirtual_com) con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALNOVIEMBRE #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.

1. DÍA DE DESCANSO

- ¡Llévate un control fotográfico del cuerpo! Enseña al mundo tu calendario a realizar.
- #GYMVIRTUALNOVIEMBRE
- [@GYMVIRTUAL_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

FIRMA: _____

8. DÍA DE DESCANSO

- Twitea cual es tu objetivo del calendario.
- #GYMVIRTUALNOVIEMBRE
- [@GYMVIRTUAL_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

FIRMA: _____

15. DÍA DE DESCANSO

- Ve a mi canal de YouTube y deja todos tus dudas: #PATRYJORDANRESPONDE
- [YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL](https://www.youtube.com/gymvirtual)

FIRMA: _____

22. DÍA DE DESCANSO

- Cocina unos burritos de verduras
- #GYMVIRTUALFOOD
- [@GYMVIRTUAL_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

FIRMA: _____

29. DÍA DE DESCANSO

- ¡Comparte una foto de tu calendario con la comunidad Gym Virtual!
- #GYMVIRTUALNOVIEMBRE
- [@GYMVIRTUAL_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

FIRMA: _____

NOVIEMBRE ESTE MES ES MI CUMPLEAÑOS Y MI CIUDAD SE PONE MUY BONITA. ¡AFRONTAMOS CON MUCHA ENERGÍA EL PENÚLTIMO MES DEL AÑO! ¡ÁNIMO Y A ENTRENAR.

Patry Jordan

¡ES MI CUMPLEAÑOS!

SEMANA 1

2. CORE-BRAZOS

- ABS inferiores y oblicuos
- Ejercicios brazos principiantes
- Tonificar y reducir brazos con mancuernas

#FELICIDADES PATRY JORDAN

FIRMA: _____

3. CARDIO XL

- NUEVO VIDEO**
- Reducir grasa abdominal con cardio intenso | 25 minutos
- Cardio eliminar celulitis

FIRMA: _____

4. HIIT

- Rutina cardio HIIT | 7'30"
- Ganar flexibilidad | principiantes

FIRMA: _____

5. CARDIO MODERADO

- Cardio con movimientos divertidos
- Cardio moderado | 15'
- Estiramientos 2'30" - espalda, glúteos e isquiotibiales.

FIRMA: _____

6. CORE-PIERNAS

- Ejercicios para tonificar glúteos
- Rutina de aductores y gemelos | pantorrillas
- Ejercicios de ABS, glúteos y cardio

FIRMA: _____

7. TOTAL BODY

- Fortalecer lumbares | 9'
- Ejercicios de flexiones | 3'
- Tonificar | Ejercicios de fuerza y cardio

FIRMA: _____

SEMANA 2

9. CORE-BRAZOS

- Fortalecer lumbares | 9'
- Ejercicios brazos principiantes
- Cardio bajo impacto para adelgazar

FIRMA: _____

10. CARDIO XL

- NUEVO VIDEO**
- Tonificar y adelgazar piernas. Ejercicios de cardio y fuerza
- Cardio XL | Ejercicio cardiovascular

FIRMA: _____

11. HIIT

- Cardio Hiit | 5'
- 5 minutos de Hiit Cardio
- Estiramientos 2'30" - espalda, glúteos e isquiotibiales.

FIRMA: _____

12. FULLBODY CARDIO

- NUEVO VIDEO**
- Rutina completa 45 minutos FULL BODY CARDIO. Quemar grasa y tonificar

FIRMA: _____

13. CORE-PIERNAS

- Glúteos fuertes y abdomen plano
- Ejercicios para tonificar glúteos
- Estiramientos 2'30" - espalda, glúteos e isquiotibiales

FIRMA: _____

14. TOTAL BODY

- Ejercicios para abdomen 10'
- Ejercicios brazos y piernas | Total body

FIRMA: _____

SEMANA 3

16. CORE-BRAZOS

- Ejercicios de flexiones 3'
- Ejercicios de ABS y brazos 15'
- Cardio moderado 15'

FIRMA: _____

17. CARDIO XL

- NUEVO VIDEO**
- Rutina quema grasa 30'
- Cardio con movimientos divertidos

FIRMA: _____

18. HIIT

- Ejercicios cardio Hiit | 8'
- Cardio rápido 5' Hiit
- Ganar flexibilidad | Principiantes

FIRMA: _____

19. CARDIO MODERADO

- Cardio con movimientos divertidos
- Cardio 15' | Bajo impacto

FIRMA: _____

20. CORE-PIERNAS

- Rutina de aductores y gemelos / pantorrillas
- Rutina de GAP | 12'
- Ejercicios de ABS, glúteos y cardio

FIRMA: _____

21. TOTAL BODY

- Ejercicios para tonificar glúteos
- ABS isométricas para marcar
- Pechos firmes y bonitos

FIRMA: _____

SEMANA 4

23. CORE-BRAZOS

- Fortalecer lumbares | 9'
- ABS fuertes con ejercicios de core
- Cardio 10' | Quemar grasa rápido

FIRMA: _____

24. CARDIO XL

- NUEVO VIDEO**
- Adelgaza y tonifica tu cuerpo RUTINA DE CARDIO en casa
- Cardio intenso 22' | Adelgazar en casa

FIRMA: _____

25. HIIT

- Rutina cardio Hiit
- Cardio Hiit
- Aliviar dolor espalda (lumbares)

FIRMA: _____

26. CARDIO-MODERADO

- Cardio moderado quema grasa
- Cardio moderado 15'

FIRMA: _____

27. CORE-PIERNAS

- Fortalecer lumbares 9'
- Ejercicios para tonificar glúteos
- Ejercicios de ABS, glúteos y cardio

FIRMA: _____

28. TOTAL BODY

- Rutina de brazos y pecho 7'
- Tonificar | Ejercicios de fuerza y cardio
- Rutina de aductores y gemelos / pantorrillas

FIRMA: _____

SEMANA 5

30. DÍA DEL BAILE

- Ejercicios para piernas y ABS
- RUTINA DE BAILE. Ejercicio rápido y divertido
- Estiramientos todo el cuerpo 12'

FIRMA: _____

NUEVOS VIDEOS

Nuevo video del calendario CADA MARTES en [YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL](https://www.youtube.com/gymvirtual)



RECUERDA CALENTAR ANTES Y ESTIRAR DESPUÉS DE CADA SESIÓN

En la web www.gymvirtual.com encontraréis muchos calentamientos y vueltas a la calma, ¡mejor prevenir que curar!

TRANSFORMACIONES

¿NOTAS QUE TU CUERPO HA CAMBIADO?

Envíame tus fotos del antes y después y tu historia en este enlace.

¡COMPARTE TU HISTORIA Y MOTIVA A MILES DE PERSONAS!

¡HAZ CLIC AQUÍ!

