

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

## BIENVENIDOS/AS A GYM VIRTUAL

OH, ¡EL ÚLTIMO MES DE ESTE 2015! CON DICIEMBRE ACABAMOS EL AÑO PARA AFRONTAR EL 2016 IGUAL O MEJOR. ¡VAMOS! CADA UNO ELIGE COMO ACABARLO, YO ELIJO HACERLO CUIDÁNDOME Y ESPERO QUE VOSTROS OBTÉIS POR LO MISMO.

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](https://www.instagram.com/gymvirtual_com) con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALDICIEMBRE #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](http://WWW.GYMVIRTUAL.COM) encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.

¡COMPARTE TUS LOGROS!  
#gymvirtual  
#gymvirtualdiciembre

SEMANA 1



**1. HIIT**

**NUEVO VIDEO**  
 Rutina de cardio intenso | 15 minutos

Ganar flexibilidad | Principiantes

FIRMA \_\_\_\_\_

**2. CARDIO XL**

Rutina quema grasa | cardio XL

Cardio intenso 22' adelgazar en casa

FIRMA \_\_\_\_\_

**3. TOTAL BODY**

Ejercicio ABS 8 minutos

Rutina de piernas | bajo impacto

Tonificar y reducir brazos

FIRMA \_\_\_\_\_

**4. CARDIO MODERADO**

Cardio moderado quema grasa

Cardio moderado | 15'

FIRMA \_\_\_\_\_

**5. CORE-PIERNAS**

Glúteos fuertes y abdomen plano

Rutina de aductores y gemelo

Cardio para cintura y tonificar glúteos

FIRMA \_\_\_\_\_

**6. DÍA DE DESCANSO**

Lleva un control fotográfico de tu cuerpo

Enseña al mundo tu calendario a realizar #GYMVIRTUALDICIEMBRE

[@GYMVIRTUAL\\_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

SEMANA 2

**7. CORE-BRAZOS**

ABS Inferiores y oblicuos

Ejercicios de ABS y brazos | 15'

Brazos definidos y delgados | 12'

FIRMA \_\_\_\_\_

**8. HIIT**

**NUEVO VIDEO**  
 Ejercicios de alta intensidad | rutina cardio HIIT

Aliviar dolor espalda (lumbares)

FIRMA \_\_\_\_\_

**9. CARDIO XL**

Cardio XL | Ejercicio cardiovascular

Reducir grasa abdominal | 25'

FIRMA \_\_\_\_\_

**10. TOTAL BODY**

Rutina de brazos y pecho 7'

Rutina cardio GAP 20'

FIRMA \_\_\_\_\_

**11. CARDIO MODERADO**

Reducir cintura 30' | intensidad moderada

Cardio 10' | Quemar grasa rápido

FIRMA \_\_\_\_\_

**12. CORE-PIERNAS**

Fortalecer lumbares | 9'

Rutina de glúteos, aductores y pantorrillas

Cardio para cintura y tonificar glúteos

FIRMA \_\_\_\_\_

**13. DÍA DE DESCANSO**

Twiteo como afrontas este final de año, respecto a tu salud y estado de forma. #GYMVIRTUALDICIEMBRE

[@GYMVIRTUAL\\_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

SEMANA 3

**14. CORE-BRAZOS**

ABS fuertes con ejercicios de core

Ejercicio brazos principiantes

Cardio | Brazos y espalda

FIRMA \_\_\_\_\_

**15. HIIT**

**NUEVO VIDEO**  
 Abdominales en 8 minutos | Ejercicios de ABS y oblicuos

Ejercicios de cardio HIIT | 8 minutos

FIRMA \_\_\_\_\_

**16. CARDIO XL**

Rutina quema grasa | Cardio XL

Cardio intenso quema grasa | 15 minutos

FIRMA \_\_\_\_\_

**17. TOTAL BODY**

Ejercicios de ABS y brazos | 15'

Ejercicios brazos y piernas | Total body

FIRMA \_\_\_\_\_

**18. CARDIO MODERADO**

Cardio eliminar celulitis

Cardio moderado | 15'

FIRMA \_\_\_\_\_

**19. CORE-PIERNAS**

ABS inferiores y oblicuos

Ejercicios para tonificar glúteos

Rutina de piernas | Bajo impacto

FIRMA \_\_\_\_\_

**20. DÍA DE DESCANSO**

Cocina los bizcochos lights y cuelga una foto en las redes sociales #GYMVIRTUALFOOD

[@GYMVIRTUAL\\_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

SEMANA 4

**21. CORE-BRAZOS**

Fortalecer lumbares | 9'

Brazos definidos y delgados 12 minutos

Cardio 10' | Quemar grasa rápido

FIRMA \_\_\_\_\_

**22. HIIT**

**NUEVO VIDEO**  
 Quemar grasa | HIIT cardio 7 minutos intensos

Fortalece rodillas y tobillos

FIRMA \_\_\_\_\_

**23. CARDIO XL**

Cardio XL | Ejercicio cardiovascular

Cardio 10' | Quemar grasa rápido

FIRMA \_\_\_\_\_

**24. DÍA DE BAILLE**

**NUEVO VIDEO**  
 Rutina de baile | 5 minutos

Cuelga en Twitter o Instagram una foto tuya bailando la rutina. ¡Mejor si estás acompañado/a!

FIRMA \_\_\_\_\_

**25. CARDIO MODERADO**

Cardio 10' | Quemar grasa rápido

Cardio intensidad moderada 25'

FIRMA \_\_\_\_\_

**26. CORE-PIERNAS**

Ejercicio de ABS, glúteos y cardio

Cardio para cintura y tonificar glúteos

FIRMA \_\_\_\_\_

**27. DÍA DE DESCANSO**

Escríbeme en Twitter o Facebook, que es lo mejor que te ha aportado GymVirtual. #GYMVIRTUALDICIEMBRE

[@GYMVIRTUAL\\_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

SEMANA 5

**28. CORE-BRAZOS**

ABS fuertes con ejercicios de core

Ejercicio brazos principiantes

Ejercicio de brazos y cardio

FIRMA \_\_\_\_\_

**29. HIIT**

**NUEVO VIDEO**  
 Cardio intenso y corto para acelerar el metabolismo | Workout

Estiramientos 2 minutos 30" | espalda, glúteos y isquiotibiales

FIRMA \_\_\_\_\_

**30. CARDIO XL**

Cardio con movimientos divertidos

Cardio intenso quema grasa 15 minutos

FIRMA \_\_\_\_\_

**31. TOTAL BODY**

ABS fuertes con ejercicios de core

Ejercicios brazos y piernas | Total body

FIRMA \_\_\_\_\_

**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!**

**PROPÓSITOS GYM VIRTUAL**

**#PROPOSITOSGYMVIRTUAL**

Márcate objetivos y propósitos para empezar el 2016 ¡A TOPE!  
 ¡Compartélos con la comunidad!

[@GYMVIRTUAL\\_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)