

¡COMPARTE TUS LOGROS!
 #gymvirtual
 #gymvirtualenero

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

BIENVENIDOS/AS A GYM VIRTUAL

PROPÓSITOS AÑO NUEVO

FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO



TODAVÍA NO HABÍAMOS EMPEZADO EL AÑO CON UN CALENDARIO MENSUAL DE ENTRENAMIENTO, ESTE 2016 SÍ. VAMOS A EMPEZAR EL AÑO CON FUERZAS Y MUCHO ÁNIMO. ALGUNOS PARA SEGUIR CON EL HÁBITO ADQUIRIDO EN LOS MESES ANTERIORES Y OTROS PARA INICIARSE EN ESTE ESTILO DE VIDA. ¡VAMOS CON TODO!

Patry Jordan

PARA EMPEZAR BIEN EL AÑO
 ¡Define bien tus propósitos de año nuevo y lucha por lograr todos los objetivos y metas que te hayas marcado!
¡VAMOS CON TODO!



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 #GYMVIRTUALENERO #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](http://www.gymvirtual.com) encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.

#GYMVIRTUALFOOD

¿UNA NAVIDAD DURA?
 Si os habéis pasado con las comidas Navideñas, ahora toca empezar a cuidarse con las recetas de Gym Virtual. ¡)
¡DISFRUTA DE LAS RECETAS SANAS!

¡HAZ CLIC AQUÍ!

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

<p>4. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fortalecer lumbares 9' <input type="checkbox"/> Rutina de aductores y gemelos <input type="checkbox"/> Tonificar y endurecer glúteos y piernas <p>FIRMA_____</p>	<p>5. CARDIO XL</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ejercicios de cardio intenso 20 minutos <input type="checkbox"/> Cardio intenso 22' - Adelgazar en casa <p>FIRMA_____</p>	<p>6. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pechos firmes y bonitos <input type="checkbox"/> Rutina para adelgazar y tonificar la cintura <p>FIRMA_____</p>	<p>7. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intensidad moderada de 25' <input type="checkbox"/> Cardio quema grasa rápido 10' <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad principiantes <p>FIRMA_____</p>	<p>8. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hiit 5' <input type="checkbox"/> Estiramientos 2' 30" - Espalda, Glúteos y isquiotibiales <p>FIRMA_____</p>	<p>9. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ABS inferiores y glúteos <input type="checkbox"/> Rutina de glúteos, aductores y pantorrillas <input type="checkbox"/> Tonificar y reducir brazos <p>FIRMA_____</p>	<p>10. DÍA DE DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lleva un control fotográfico de tu cuerpo <input type="checkbox"/> ¡Márcate objetivos y propósitos para este 2016 y compártelos con la comunidad! #PROPÓSITOSGYMVIRTUAL @GYMVIRTUAL_COM <p>FIRMA_____</p>
<p>11. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ejercicios para abdomen de 10' <input type="checkbox"/> Rutina de piernas Bajo impacto <p>FIRMA_____</p>	<p>12. CARDIO XL</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para quemar grasa de todo el cuerpo 30' <input type="checkbox"/> Cardio 10' Quemar grasa rápido <p>FIRMA_____</p>	<p>13. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fortalecer lumbares 9' <input type="checkbox"/> Ejercicios de ABS y Brazos 15' <p>FIRMA_____</p>	<p>14. DÍA FULL BODY CARDIO</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Full Body Cardio 1 <input type="checkbox"/> ¡Comparte tu primera experiencia Full Body Cardio en las redes sociales! <p>FIRMA_____</p>	<p>15. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ejercicios de alta intensidad Rutina cardio Hiit <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad Principiantes <p>FIRMA_____</p>	<p>16. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tonifica tu cuerpo Rutina rápida <input type="checkbox"/> Piernas Ejercicios de cardio y fuerza <p>FIRMA_____</p>	<p>17. DÍA DE DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cocina las #bananacookies y cuelga una foto en las redes sociales #GYMVIRTUALFOOD @GYMVIRTUAL_COM <p>FIRMA_____</p>
<p>18. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ejercicio para piernas y ABS <input type="checkbox"/> Ejercicio para glúteos firmes 9' <input type="checkbox"/> Piernas Ejercicios de cardio y piernas <p>FIRMA_____</p>	<p>19. CARDIO XL</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para tonificar piernas con ejercicios de fuerza y cardio <input type="checkbox"/> Reducir grasa abdominal 25' <p>FIRMA_____</p>	<p>20. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ABS fuertes con ejercicios de core <input type="checkbox"/> Brazos definidos y delgados 12' <input type="checkbox"/> Cardio 10' quemar grasa rápido <p>FIRMA_____</p>	<p>21. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio moderado quema grasa <input type="checkbox"/> Cardio moderado 15' <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad principiantes <p>FIRMA_____</p>	<p>22. DÍA DEL TONOBAILLE</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tonobaille Sudar rápido bailando <input type="checkbox"/> Cuelga en Twitter o Instagram una foto tuya bailando la rutina. ¡Mejor si estás acompañado/a! <p>FIRMA_____</p>	<p>23. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina de glúteos, aductores y pantorrillas <input type="checkbox"/> Rutina de brazos y pecho 7' <input type="checkbox"/> Tonificar Ejercicios de fuerza y cardio <p>FIRMA_____</p>	<p>24. DÍA DE DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Escríbeme en Twitter o Facebook, cual es tu rutina favorita de este mes. #GYMVIRTUALENERO @GYMVIRTUAL_COM <p>FIRMA_____</p>
<p>25. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos fuertes y abdomen plano <input type="checkbox"/> Cardio para cintura y tonificar glúteos <p>FIRMA_____</p>	<p>26. CARDIO XL</p> <p>NUEVO VÍDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina de cardio para reducir cintura 20 minutos <input type="checkbox"/> Rutina quema grasa Cardio XL <p>FIRMA_____</p>	<p>27. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ejercicios de ABS y brazos 15' <input type="checkbox"/> Brazos definidos y delgados 12' <p>FIRMA_____</p>	<p>28. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir cintura 30' intensidad moderada <input type="checkbox"/> Cardio moderado 15' <input type="checkbox"/> Estiramientos todo el cuerpo 12' <p>FIRMA_____</p>	<p>29. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio rápido 5' Hiit <input type="checkbox"/> 5 minutos de Hiit cardio <input type="checkbox"/> Fortalecer rodillas y tobillos <p>FIRMA_____</p>	<p>30. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ejercicios ABS 8 minutos <input type="checkbox"/> Rutina de glúteos, aductores y pantorrillas <input type="checkbox"/> Tonificar y reducir brazos <p>FIRMA_____</p>	<p>31. DÍA DE DESCANSO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haz una valoración de como has ido tu inicio de año 2016 con GymVirtual #GYMVIRTUALENERO @GYMVIRTUAL_COM <p>FIRMA_____</p>