

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

BIENVENIDOS/AS A GYM VIRTUAL



¡Aquí estoy para quitaros hacia una vida activa y saludable! Este es el primer calendario y está creado para vosotros, para que podáis tener una vida activa y manteneros en forma sin salir de casa y con muy poco material. ¡No demás queda en vuestras manos! ¡A por ello!  
 Patry Jordan

¡SUSCRÍBETE EN  
 YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL!

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 con los hashtags:   
 (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.

#gymvirtual  
 #gymvirtualabril



¡ÚNETE A LA COMUNIDAD  
 GYM VIRTUAL!  
 Nuevo vídeo del calendario cada martes en youtube.com/gymvirtual

SEMANA 1

DÍA MENTALIZACIÓN

¡Prepárate porque mañana será el inicio de una vida activa! Asegúrate de tener un ordenador, internet y muchas ganas de sudar.

¡IMPRÍMETE EL CALENDARIO!

1. HIIT ¡Hazte una foto!

- Cardio hiit
- Estiramientos para después

FIRMA\_\_\_\_\_

2. ABS-CARDIO

- Sacar ABS inferiores
- Rutina ABS-Oblicuos
- Ejercicios cardiovasculares
- Cardio para adelgazar

FIRMA\_\_\_\_\_

3. SUPER CARDIO

- Cardio Tabata en casa
- Cardio perder peso 20'
- Cardio ideal principiantes 10'

FIRMA\_\_\_\_\_

4. PIERNAS Y GLÚTEOS

- Rutina de ejercicios de glúteos
- Ej. aductores-abductores
- Rutina tonifica el cuerpo
- Ejercicios cardiovasculares
- Estiramientos para después

FIRMA\_\_\_\_\_

5. DÍA RECUPERACIÓN

Cuelga en Instagram una foto de tu calendario

@GYMVIRTUAL\_COM

FIRMA\_\_\_\_\_

SEMANA 2

6. TOTAL BODY

- Tonifica todo el cuerpo TOTAL BODY 10'
- Cardio para adelgazar

FIRMA\_\_\_\_\_

7. CORE-CARDIO

- Entrenar ABS 4'
- Cardio & ABS

📺 NUEVO VÍDEO

- Cardio 30' eliminar grasa abdominal

FIRMA\_\_\_\_\_

8. HIIT

- Rutina adelgazar Tabata 4'
- Estiramientos 2'30'' Espalda, glúteos y isquiotibiales

FIRMA\_\_\_\_\_

9. ABS-CARDIO

- ABS isometricos ABD- Cintura
- Quema grasas 25'

FIRMA\_\_\_\_\_

10. SUPER CARDIO

- Ejercicios cardio para perder peso
- Cardio INTENSO 30'

FIRMA\_\_\_\_\_

11. PIERNAS Y GLÚTEOS

- Ejercicios glúteos perfectos
- Rutina cardio GAP
- Piernas: zancadas/lunge
- Estiramientos 2'30''- isquiotibiales, espalda, cuádriceps, cuello y aductores

FIRMA\_\_\_\_\_

12. DÍA RECUPERACIÓN

Twittera una foto haciendo una de las rutinas, recuerda utilizar los hashtags y etiquétame.

@GYMVIRTUAL\_COM

FIRMA\_\_\_\_\_

SEMANA 3

13. TOTAL BODY

- Ejercicio de flexiones 3'
- Rutina ABS: Glúteos - Brazos
- Rutina Cardio TABATA

FIRMA\_\_\_\_\_

14. CORE-CARDIO

📺 NUEVO VÍDEO

- Ejercicios para el abdomen

- Cardio intenso 22' Adelgazar en casa

FIRMA\_\_\_\_\_

15. HIIT

- TABATA intensas con zancadas
- Cardio Hiit
- Estiramientos para después

FIRMA\_\_\_\_\_

16. ABS-CARDIO

- Ejercicio ABS isometricos
- Ejercicios cintura y ABS
- CARDIO para adelgazar

FIRMA\_\_\_\_\_

17. SUPER CARDIO

- Rutina cardio TABATA 20'
- CARDIO para adelgazar
- CARDIO ideal para principiantes 10'

FIRMA\_\_\_\_\_

18. PIERNAS Y GLÚTEOS

- Glúteos y parte interna del muslo
- Rutina cardio piernas
- Rutina glúteos & ABS 20'
- Estiramientos para después

FIRMA\_\_\_\_\_

19. DÍA RECUPERACIÓN

¡Twittera y escríbenos en Instagram como te sientes después de acabar tu tercera semana!

FIRMA\_\_\_\_\_

SEMANA 4

20. TOTAL BODY

- Tonifica todo el cuerpo: TOTAL BODY 10'
- Rutina cardio 10'

FIRMA\_\_\_\_\_

21. CORE-CARDIO

- ABS isometricos: Vientre plano

📺 NUEVO VÍDEO

- Rutina para reducir cintura y tonificar abdomen 14'

- Tabata cardio 7'30''

FIRMA\_\_\_\_\_

22. HIIT

- Rutina adelgazar - Tabata
- Estiramientos 2'30''- espalda, glúteos y isquiotibiales

FIRMA\_\_\_\_\_

23. ABS-CARDIO

- Rutina ABS-Oblicuos
- Sacar ABS-ejercicios isometricos
- Cardio perder peso 20'

FIRMA\_\_\_\_\_

24. SUPER CARDIO

- Cardio calentamiento 5'
- Ejercicios cardiovasculares
- Cardio intenso 30'

FIRMA\_\_\_\_\_

25. PIERNAS Y GLÚTEOS

- Ejercicios Glúteos perfectos
- Rutina tonificar glúteos / piernas
- Rutina Tonifica el cuerpo
- Estiramientos 2'30''- isquiotibiales, espalda, cuádriceps, cuello y aductores

FIRMA\_\_\_\_\_

26. DÍA RECUPERACIÓN

¡Vuelve hacerte una foto! Enseñanos una foto de una de tus comidas sanas en Instagram. Recuerda usar los hashtags y etiquétame:

@GYMVIRTUAL\_COM

FIRMA\_\_\_\_\_

SEMANA 5

27. TOTAL BODY

- TOTAL BODY: principiantes 14'
- Cardio perder peso 20'

FIRMA\_\_\_\_\_

28. CORE-CARDIO

📺 NUEVO VÍDEO

- Ejercicios para tonificar y marcar ABS

- Cardio & ABS
- Cardio tabata en casa
- Rutina cardio 10'

FIRMA\_\_\_\_\_

29. HIIT

- Cardio Hiit
- Estiramientos: Todo el cuerpo 12'

FIRMA\_\_\_\_\_

30. ABS-CARDIO

- ABS intensos
- Ejercicios cardiovasculares
- Rutina para adelgazar y tonificar la cintura

FIRMA\_\_\_\_\_

¡ENHORABUENA!

Cuelga en twitter e instagram una foto de tu calendario.

¡¡COMPLETADO!!

@GYMVIRTUAL\_COM



#gymvirtual  
 #gymvirtualabril