

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	BIENVENIDOS/AS A GYM VIRTUAL		FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO			NUEVOS VIDEOS		
	 <p>BIENVENIDO MARZO! YA ESTAMOS CON UN NUEVO MES DEL AÑO. ESTE MES TIENE VARIAS RUTINAS DE CARDIO QUE SEGURO OS ENCANTARÁN. UN BESO, MUCHÍSIMOS ÁNIMOS Y... ¡A POR TOOOODAS!</p> <p> Patry Jordan</p>		<ol style="list-style-type: none"> 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 vídeo que realices. ✓ 4. Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona @GYMVIRTUAL_COM con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALMARZO #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 calentarse 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. 			<p>¡COMPARTE TUS LOGROS!</p> <p>#gymvirtual #gymvirtualmarzo</p>		<p>Nuevo vídeo del calendario CADA MARTES en YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL</p>
SEMANA 1	1. CORE NUEVO VÍDEO <input type="checkbox"/> Ejercicios para un abdomen fuerte y marcado <input type="checkbox"/> Ejercicios cardio intenso 20' FIRMA _____	2. CORE <input type="checkbox"/> Cardio reducir cintura 20' <input type="checkbox"/> Cardio XL Ejercicio cardiovascular FIRMA _____	3. CORE-PIERNAS <input type="checkbox"/> Aumentar glúteos Rutina 20' <input type="checkbox"/> ABS fuertes con ejercicios de core <input type="checkbox"/> Cardio 15' Bajo impacto FIRMA _____	4. DÍA DEL FULLBODYCARDIO <input type="checkbox"/> FullBodyCardio FIRMA _____	5. CORE-MODERADO <input type="checkbox"/> Eliminar rollitos de la espalda / brazos <input type="checkbox"/> Cardio reducir cintura 20' FIRMA _____	6. DÍA DE DESCANSO <input type="checkbox"/> Lleva un control fotográfico de tu cuerpo. #GYMVIRTUALMARZO <input type="checkbox"/> Compártelo en las redes sociales una foto de tu calendario a realizar @GYMVIRTUAL_COM FIRMA _____		
SEMANA 2	7. TOTAL BODY <input type="checkbox"/> Ejercicios para fortalecer aductores <input type="checkbox"/> Ejercicios de GAP <input type="checkbox"/> Quitar gorditos de los brazos FIRMA _____	8. CORE NUEVO VÍDEO <input type="checkbox"/> Abdomen fuerte y glúteos bonitos <input type="checkbox"/> ABS isométricas para marcar <input type="checkbox"/> Rutina intensa 15' FIRMA _____	9. CORE-PIERNAS <input type="checkbox"/> Quema grasas 25' <input type="checkbox"/> Ejercicios cardio intenso ¡Vamos! FIRMA _____	10. CORE-PIERNAS <input type="checkbox"/> Ejercicios para glúteos <input type="checkbox"/> Ejercicios para abdomen 10' <input type="checkbox"/> Cardio para cintura y tonificar glúteos FIRMA _____	11. HIIT <input type="checkbox"/> Cardio intenso y corto workout hiit <input type="checkbox"/> Ejercicio de alta intensidad cardio hiit 7' <input type="checkbox"/> Aliviar dolor espalda (lumbares) FIRMA _____	12. CORE-MODERADO <input type="checkbox"/> Cardio moderado quema grasa <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar FIRMA _____	13. DÍA DE DESCANSO <input type="checkbox"/> Prepara hummus y cuelga una foto en las redes sociales #GYMVIRTUALFOOD @GYMVIRTUAL_COM FIRMA _____	
SEMANA 3	14. TOTAL BODY <input type="checkbox"/> Ejercicios para tonificar gemelos / pantorrillas <input type="checkbox"/> Ejercicios brazos y piernas total body <input type="checkbox"/> Rutina cardio intenso 15' FIRMA _____	15. CORE <input type="checkbox"/> ABS 8' ABS oblicuos NUEVO VÍDEO <input type="checkbox"/> Rutina para cintura y aplonar abdomen FIRMA _____	16. CORE-PIERNAS <input type="checkbox"/> Rutina quema grasa cardio xl <input type="checkbox"/> Eliminar rollitos de la espalda FIRMA _____	17. DÍA DEL BAILE <input type="checkbox"/> TonoBaile <input type="checkbox"/> Estiramientos todo el cuerpo FIRMA _____	18. CORE-PIERNAS <input type="checkbox"/> Tonificar y levantar glúteos 10' <input type="checkbox"/> Fortalecer lumbares 9' <input type="checkbox"/> Piernas Ejercicios de cardio y fuerza FIRMA _____	19. CORE-MODERADO <input type="checkbox"/> Reducir grasa abdominal 25' <input type="checkbox"/> Cardio moderado 15' FIRMA _____	20. DÍA DE DESCANSO <input type="checkbox"/> ¿Cuál ha sido tu rutina favorita de esta semana? #GYMVIRTUALMARZO @GYMVIRTUAL_COM FIRMA _____	
SEMANA 4	21. TOTAL BODY <input type="checkbox"/> Ejercicios para piernas y ABS <input type="checkbox"/> Brazos definidos y delgados 12' ¡Tú puedes! FIRMA _____	22. CORE <input type="checkbox"/> ABS definidos 8' NUEVO VÍDEO <input type="checkbox"/> Ejercicio de cardio y abdomen 10' FIRMA _____	23. CORE-PIERNAS <input type="checkbox"/> Rutina para quemar 30' <input type="checkbox"/> Ejercicios cardio intenso 20' FIRMA _____	24. CORE-PIERNAS <input type="checkbox"/> Ejercicios de GAP <input type="checkbox"/> Glúteos bonitos y firmes 8' <input type="checkbox"/> Ejercicios de ABS, glúteos y cardio FIRMA _____	25. HIIT <input type="checkbox"/> Cardio rápido 5' Hiit <input type="checkbox"/> Rutina cardio Hiit 7'30" <input type="checkbox"/> Estiramientos 2'30" - espalda, glúteos y isquiotibiales. FIRMA _____	26. CORE-MODERADO <input type="checkbox"/> Cardio eliminar celulitis <input type="checkbox"/> Cardio brazos y espalda FIRMA _____	27. DÍA DE DESCANSO <input type="checkbox"/> Hazle saber al mundo que llevas 27 días realizando ejercicio con el calendario. #GYMVIRTUALMARZO @GYMVIRTUAL_COM FIRMA _____	
SEMANA 5	28. CORE <input type="checkbox"/> Rutina de glúteos, aductores y pantorrillas <input type="checkbox"/> Tonifica tu cuerpo rutina rápida <input type="checkbox"/> Tonificar y reducir brazos FIRMA _____	29. CORE NUEVO VÍDEO <input type="checkbox"/> Abdominales perfectos Entrenar el abdomen en 8' <input type="checkbox"/> ABS intensos <input type="checkbox"/> Cardio intenso quema grasa 15' FIRMA _____	30. CORE-PIERNAS <input type="checkbox"/> Cardio intenso 25' Adelgazar en casa <input type="checkbox"/> Rutina cardio intenso 15' FIRMA _____	31. CORE-PIERNAS <input type="checkbox"/> Ejercicios para piernas y ABS <input type="checkbox"/> Tonificar y quemar grasa de las piernas 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! 		PLANES DE NUTRICIÓN Visita la web www.gymvirtual.com y encuentra planes de nutrición mensuales y un montón de recetas saludables para mantener un estilo de vida saludable ¡VAMOS A ELLO! 	