

¡COMPARTE TUS LOGROS!  
#gymvirtual  
#gymvirtualjunio

## BIENVENIDOS A GYM VIRTUAL



¡VAMOS!  
OTRO MES, OTRO CALENDARIO. NO HAY  
EXCUSAS PARA LLEVAR ESTE ESTILO DE  
VIDA ACTIVO Y SALUDABLE. RECORDAD  
NUESTRO LEMA:  
#YOPUEDOCONTODO  
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 podréis 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: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALJUNIO #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 encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.

### SEMANA 1

#### 1. HIIT

- ☐ Rutina cardio Hiit
- ☐ Cardio intenso y corto | Workout Hiit
- ☐ Aliviar dolor de espalda (lumbares)

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 2. CORE-BRAZOS

- ☐ Abdominales en casa
- ☐ Brazos definidos y pecho bonito
- ☐ Eliminar grasa de los brazos

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 3. FULL BODY CARDIO

- ☐ Full Body Cardio

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 4. CORE-PIERNAS

- ☐ ABS perfectos
- ☐ Rutina intensa de glúteos
- ☐ Ejercicio para las piernas

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 5. DÍA DE DESCANSO

- ☐ Lleva un control fotográfico de tu cuerpo.
- ☐ Enseña una foto de tu calendario a realizar en las redes sociales.

#GYMVIRTUALJUNIO #YPCT  
@GYMVIRTUAL\_COM

FIRMA\_\_\_\_\_

### SEMANA 2

#### 6. TOTAL BODY

- ☐ Levantar glúteos y tonificar brazos
- ☐ Ejercicios de pectorales, brazos y ABS

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 7. CARDIO

- ☒ **NUEVO VIDEO**  
Rutina de cardio para adelgazar rápido
- ☐ Rutina intensa 15'

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 8. HIIT

- ☐ Rutina cardio Hiit | 7' 30"
- ☐ Estiramientos 2' 30" | Espalda, isquiotibiales y glúteos

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 9. CORE-BRAZOS

- ☐ ABS definidos | 8'
- ☐ Rutina para tonificar brazos
- ☐ Brazos definidos y delgados | 12'

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 10. CARDIO MODERADO

- ☐ Cardio para quemar grasa 26'
- ☐ Cardio moderado | 15'

¡Por fin viernes!

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 11. CORE-PIERNAS

- ☐ Abdominales en casa
- ☐ Aumentar cadera y tonificar abdomen
- ☐ Rutina intensa de glúteos

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 12. DÍA DE DESCANSO

- ☐ Prueba de hacer alguno de estos licuados

#GYMVIRTUALFOOD #YPCT  
@GYMVIRTUAL\_COM

FIRMA\_\_\_\_\_

### SEMANA 3

#### 13. TOTAL BODY

- ☐ ABS 8' | ABS y oblicuos
- ☐ Rutina de GAP
- ☐ Cardio y ABS | 10'

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 14. CARDIO XL

- ☒ **NUEVO VIDEO**  
Rutina de abdominales y cardio | Ejercicios de cardio y fuerza - 20'
- ☐ Cardio eliminar grasa

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 15. HIIT

- ☐ Rutina cardio Hiit
- ☐ Cardio rápido 5' Hiit
- ☐ Estiramientos 2' 30" - isquiotibiales, espalda, cuádriceps, cuello y aductores

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 16. CORE-BRAZOS

- ☐ Abdominales en casa
- ☐ Ejercicios de pectorales, brazos y ABS
- ☐ Eliminar grasa de los brazos

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 17. DÍA DEL TONOBAILLE

- ☒ **NUEVO VIDEO**  
TonoBaile 6

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 18. CORE-PIERNAS

- ☐ ABS definidos | 8'
- ☐ Rutina tonificar glúteos / piernas
- ☐ Ejercicios para las piernas

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 19. DÍA DE DESCANSO

- ☐ ¿Cuánto ha sido tu TONOBAILLE favorito hasta el momento?

#GYMVIRTUAL #YPCT  
@GYMVIRTUAL\_COM

FIRMA\_\_\_\_\_

### SEMANA 4

#### 20. TOTAL BODY

- ☐ Ejercicio de pectorales, brazos y ABS
- ☐ Rutina de GAP
- ☐ Total body intenso | 15'

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 21. CARDIO XL

- ☒ **NUEVO VIDEO**  
Cardio para eliminar grasa de la cintura 30 minutos
- ☐ Rutina intensa 15'

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 22. HIIT

- ☐ Cardio intenso y corto | Workout Hiit
- ☐ Cardio Hiit | 5'
- ☐ Estiramientos 2' 30" - Espalda, glúteos y isquiotibiales

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 23. CORE-BRAZOS

- ☐ ABS definidos | 8'
- ☐ Pechos firmes y bonitos
- ☐ Eliminar y tonificar flacidez de brazos

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 24. CARDIO MODERADO

- ☐ Cardio moderado | 15'
- ☐ Cardio 15' | Bajo impacto

¡No puedo con todo!

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 25. CORE-PIERNAS

- ☐ Abdominales en casa
- ☐ Aumentar cadera y tonificar abdomen
- ☐ Tonificar y endurecer glúteos y piernas

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 26. DÍA DE DESCANSO

- ☐ ¿Cómo te sientes tras haber conseguido realizar 3 semanas del calendario?

#GYMVIRTUAL #YPCT  
@GYMVIRTUAL\_COM

FIRMA\_\_\_\_\_

### SEMANA 5

#### 27. TOTAL BODY

- ☐ Total body 13' | Ejercicios de tonificar
- ☐ ABS fuertes y glúteos bonitos

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 28. PIERNAS

- ☒ **NUEVO VIDEO**  
Piernas perfectas | Ejercicios para tonificar y eliminar grasa de las piernas
- ☐ Cardio intenso 25' | Adelgazar en casa

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 29. HIIT

- ☐ Rutina cardio Hiit
- ☐ Fortalece rodillas y tobillos
- ☐ Estiramientos 2' 30" - espalda, isquiotibiales, cuádriceps, cuello y aductores

FIRMA\_\_\_\_\_

#### 30. CORE-BRAZOS

- ☐ Ejercicios ABS y brazos | principiantes
- ☐ Brazos definidos y pecho bonito
- ☐ Ejercicios cardiovasculares

FIRMA\_\_\_\_\_

## ¡EL RETO YA HA EMPEZADO!

¡NUEVA WEB!

Únete a la comunidad más healthy del momento y consigue todos tus retos y objetivos.

¡ÚNETE AL RETO!  
y consigue todos tus objetivos

## TRANSFORMACIONES

¿Notas que tu cuerpo ha cambiado haciendo las rutinas de Gym Virtual? Envíanos las fotos de tu cambio y motiva a la comunidad!

¡JUNTOS SOMOS IMPARABLES!

