

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	<p>MUCHO ÁNIMO PARA ESTE MES DE NOVIEMBRE. ¡NO PODEMOS DESISTIR! YA ESTAMOS EN LA RECTA FINAL DE ESTE 2017 Y LO VAMOS A FINALIZAR CON LA MISMA ACTITUD QUE HEMOS APRONTADO CADA MES. ¡A POR TODAS!</p> <p>Patry Jordan</p>			<p>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <input checked="" type="checkbox"/> 4. Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona @GYMVIRTUAL_COM con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALNOVIEMBRE #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 encontrarás calentamientos y vueltas a la calma, podrás hacer los que más os gusten. 		<p>¡COMPARTE TUS LOGROS! #gymvirtual #gymvirtualnoviembre</p>		<p>¡Reto! SENTADILLAS DE NIVEL AVANZADO</p>
SEMANA 1			<p>1. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para adelgazar 25' <input type="checkbox"/> Reducir cintura y abdomen <p>1, 2, 3. ¡Empezamos!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>2. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5' ABS rutina intensa <input type="checkbox"/> Endurecer abdomen y brazos en casa <input type="checkbox"/> Brazos definidos y pecho bonito <input type="checkbox"/> Marcar ABS inferiores <p>¡ES MI CUMPLE!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>3. FULL BODY CARDIO</p> <p>NUEVO VIDEO Full body cardio 9</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Quemar grasa y fortalecer musculatura 40 minutos <p>FIRMA_____</p>	<p>4. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Endurecer y afinar las piernas <input type="checkbox"/> Mejores ejercicios para subir pecho <input type="checkbox"/> Total body intenso ABS, piernas y brazos <input type="checkbox"/> Marcar ABS inferiores <p>FIRMA_____</p>	<p>5. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cuelga una foto en instagram del calendario. <p>#GYMVIRTUALNOVIEMBRE</p> <p>@GYMVIRTUAL_COM</p> <p>FIRMA_____</p>	
SEMANA 2	<p>6. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio moderado 24' <input type="checkbox"/> Cardio bajo impacto 10' <p>¡Sigue así!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>7. CORE-PIERNAS</p> <p>NUEVO VIDEO Rutina en casa para glúteos y piernas 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mejores ejercicios subir glúteos 9' <input type="checkbox"/> Endurecer y afinar las piernas <input type="checkbox"/> 5' ABS Rutina intensa <p>FIRMA_____</p>	<p>8. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina de cardio rápida y en casa <input type="checkbox"/> Reducir cintura y abdomen <input type="checkbox"/> Cardio intenso quema grasa 15' <p>FIRMA_____</p>	<p>9. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ABS workout fortalecer ABS <input type="checkbox"/> Endurecer abdomen y brazos en casa <input type="checkbox"/> Rutina de pectorales, brazos y ABS <p>FIRMA_____</p>	<p>10. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso y corto <input type="checkbox"/> Rutina eficaz de HIIT <input type="checkbox"/> Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones de tobillo <p>FIRMA_____</p>	<p>11. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Endurecer piernas <input type="checkbox"/> Endurecer glúteos, ABS y piernas GAP <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Eliminar grasa de las piernas <p>FIRMA_____</p>	<p>12. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prueba la preparación de la receta de nutella light y muéstrala en las redes sociales. <p>#GYMVIRTUALFOOD</p> <p>@GYMVIRTUAL_COM</p> <p>FIRMA_____</p>	
SEMANA 3	<p>13. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para eliminar grasa abdominal <input type="checkbox"/> Cardio para reducir cintura <p>FIRMA_____</p>	<p>14. CORE-PIERNAS</p> <p>NUEVO VIDEO Abdomen plano y piernas bonitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa para piernas y glúteos <input type="checkbox"/> ABS workout fortalecer ABS <p>FIRMA_____</p>	<p>15. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso 30' <input type="checkbox"/> Ejercicios cardio intenso! 20' <p>¡Quejarse no adelgaza!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>16. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5' ABS Rutina intensa <input type="checkbox"/> Marcar ABS inferiores <input type="checkbox"/> Brazos definidos y pecho bonito <p>FIRMA_____</p>	<p>17. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio HIIT 5' quema grasa <input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso y corto <input type="checkbox"/> Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones de tobillo <p>FIRMA_____</p>	<p>18. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ejercicios para subir pecho <input type="checkbox"/> Total body intenso ABS, piernas y brazos <input type="checkbox"/> Mejores ejercicios reducir barriga y cintura <p>FIRMA_____</p>	<p>19. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mándale un mensaje de apoyo a alguien que conozcas que también pertenezca a la comunidad <p>#GYMVIRTUAL #YPCCT</p> <p>@GYMVIRTUAL_COM</p> <p>FIRMA_____</p>	
SEMANA 4	<p>20. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para adelgazar 25' <input type="checkbox"/> Cardio bajo impacto 10' <p>¡A por todas!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>21. CORE-PIERNAS</p> <p>NUEVO VIDEO Glúteos duros y fuertes Rutina Gymvirtual</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos grandes sin pesas <input type="checkbox"/> Rutina dura de piernas <input type="checkbox"/> Tonificar abdomen 5' <p>FIRMA_____</p>	<p>22. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar rápido <input type="checkbox"/> Cardio reducir cintura 20' <p>FIRMA_____</p>	<p>23. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mejores ejercicios para subir pecho <input type="checkbox"/> ABS workout fortalecer ABS <input type="checkbox"/> Endurecer abdomen y brazos en casa <p>FIRMA_____</p>	<p>24. TONOBAILLE</p> <p>NUEVO VIDEO TONOBAILLE 25'</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ejercitarse con una rutina de baile <input type="checkbox"/> Aliviar dolor espalda y cuello/cervicales <input type="checkbox"/> Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones de tobillo <p>FIRMA_____</p>	<p>25. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Endurecer glúteos, ABS y piernas GAP <input type="checkbox"/> Mejores ejercicios subir glúteos <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Rutina rápida total body <p>FIRMA_____</p>	<p>26. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo. <input type="checkbox"/> Twittea que día de la semana os ha gustado más de los 6 días de entreno. <p>@GYMVIRTUAL_COM</p> <p>FIRMA_____</p>	
SEMANA 5	<p>27. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina para eliminar grasa abdominal <input type="checkbox"/> Cardio moderado reducir celulitis <p>FIRMA_____</p>	<p>28. CORE-PIERNAS</p> <p>NUEVO VIDEO Piernas perfectas con ejercicios de cardio y fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa para piernas y glúteos <input type="checkbox"/> 5' ABS rutina intensa <input type="checkbox"/> ABS workout fortalecer ABS <p>FIRMA_____</p>	<p>29. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir cintura y abdomen <input type="checkbox"/> Ejercicios cardio intenso! 20' <p>¡Metimo esfuerzo!</p> <p>FIRMA_____</p>	<p>30. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mejores ejercicios para subir pecho <input type="checkbox"/> Ejercicios de ABS y brazos 15' <input type="checkbox"/> Brazos definidos y pecho bonito <input type="checkbox"/> Marcar ABS inferiores <p>FIRMA_____</p>	<p>¿CÓMO PERDER PESO?</p> <p>Alimentos QUE TE AYUDAN a perder peso</p>		<p>¡ENHORABUENA!</p> <p>Cuelga en Twitter e Instagram una foto de tu calendario ¡Realizado!</p> <p>#GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALNOVIEMBRE</p>	