



¡SUSCRÍBETE EN YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
	<p>ESPERO QUE VENGAIS CON GANAS PORQUE LAS NECESITARÉIS. AQUÍ OS DEJO EL NUEVO CALENDARIO MENSUAL DE ENTRENAMIENTO. A DISFRUTAR Y UN BESO!</p> <p><b>Patry Jordan</b></p>		<p><b>RETO PIERNAS</b> tonificadas 28 días!</p>		<p><b>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Imprime el calendario y cuélgalo en la pared o tenlo a mano</li> <li>Haz cada uno de los vídeos citados en el calendario. (haciendo clic en el vídeo podrás visualizarlo)</li> <li>Pon una marca en cada vídeo que realices. ✓</li> <li>Firma cada sesión una vez realizada y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona <a href="#">@GYMVIRTUAL_COM</a> con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALMARZO #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)</li> <li>Es recomendable calentar antes de las sesiones y hacer una vuelta a la calma después. En <a href="#">WWW.GYMVIRTUAL.COM</a> encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.</li> </ol>		<p>¡COMPARTE TUS LOGROS!</p> <p>#gymvirtual #gymvirtualmarzo</p>							
SEMANA 1	<p>5. CORE - PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa   glúteos, abs y piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Endurecer piernas</li> <li><input type="checkbox"/> ABS workout   fortalecer abs</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>6. GLÚTEOS</p> <p><b>NUEVO VIDEO</b> Vientre plano y glúteos grandes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Glúteos y piernas   5'</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina para abdomen</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>7. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio hiit   eliminar grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso y corto</li> <li><input type="checkbox"/> Aliviar dolor lumbar</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>8. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 30 min cardio   eliminar grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>9. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Total body 5 minutos</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina para abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina de brazos en casa</li> <li><input type="checkbox"/> Fuerza y cardio   reducir cintura</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>10. FULL BODY CARDIO</p> <p><b>Full body cardio 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina perfecta para tonificar y afinar el cuerpo</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>11. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ¡Cuelga una foto en Instagram del calendario de marzo!</li> </ul> <p>#GYMVIRTUALMARZO <a href="#">@GYMVIRTUAL_COM</a></p>	
SEMANA 2	<p>12. CORE - PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina para abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina de ejercicios de pierna</li> <li><input type="checkbox"/> ABS workout   fortalecer abs</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina dura de piernas</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>13. GLÚTEOS</p> <p><b>NUEVO VIDEO</b> Aumentar glúteos con ejercicios intensos   20 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa   glúteos, abs y piernas</li> <li><input type="checkbox"/> 5' ABS   rutina intensa</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>14. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio intenso y corto   Workout hiit</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina hiit 7'</li> <li><input type="checkbox"/> Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones de tobillo</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>15. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 30 minutos cardio   eliminar grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio quemar grasa   15'</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>16. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Total body 5 minutos</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina para abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina de brazos en casa</li> <li><input type="checkbox"/> Endurecer piernas</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>17. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio rápido e intenso   10'</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio intenso   30'</li> </ul> <p><b>¡Nada puede pararte!</b></p> <p>FIRMA_____</p>		<p>18. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ¡Ánimate a preparar recetas fit fáciles y súper sanas!</li> </ul> <p>#GYMVIRTUALFOOD <a href="#">@GYMVIRTUAL_COM</a></p>	
SEMANA 3	<p>19. CORE - PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ABS perfectos en casa</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa   glúteos, abs y piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Endurecer piernas</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>20. GLÚTEOS</p> <p><b>NUEVO VIDEO</b> Abdominales de pie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Glúteos duros y fuertes</li> <li><input type="checkbox"/> Glúteos y piernas   5 min</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>21. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio hiit   eliminar grasa 60"   8 minutos</li> <li><input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso y corto</li> <li><input type="checkbox"/> Aliviar dolor lumbar</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>22. DÍA TONOBAILLE</p> <p><b>NUEVO VIDEO</b> TONOBAILLE 28 - Sudar con una rutina de tonobaille</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ABS workout   fortalecer abs</li> <li><input type="checkbox"/> Aliviar dolor espalda y cuello/cervicales</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>23. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ABS perfectos en casa</li> <li><input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes</li> <li><input type="checkbox"/> Glúteos duros y fuertes</li> <li><input type="checkbox"/> Endurecer y afinar las piernas</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>24. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio 35'   eliminar grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Ejercicios cardio intenso   20'</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>25. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo.</li> <li><input type="checkbox"/> Comparte cuál ha sido la rutina más dura de la semana.</li> </ul> <p>#GYMVIRTUALMARZO</p>	
SEMANA 4	<p>26. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina para abdomen</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina dura de piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Endurecer piernas</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>27. GLÚTEOS</p> <p><b>NUEVO VIDEO</b> Rutina intensa para glúteos perfectos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rutina intensa   glúteos, abs y piernas</li> <li><input type="checkbox"/> 5' ABS   rutina intensa</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>28. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio intenso y corto   workout hiit</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina hiit 7'</li> <li><input type="checkbox"/> Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones de tobillo</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>29. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 30 min cardio   eliminar grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Cardio para adelgazar   10'</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>30. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Total body 5 minutos</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina de brazos en casa</li> <li><input type="checkbox"/> Endurecer y afinar las piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Fuerza y cardio   reducir cintura</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p>31. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cardio intenso   30'</li> <li><input type="checkbox"/> Rutina cardio súper intenso   20'</li> </ul> <p>FIRMA_____</p>		<p><b>¡ENHORABUENA!</b> CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO... ¡REALIZADO!</p> <p>#GYMVIRTUALMARZO #GYMVIRTUAL</p>	
SEMANA 5														