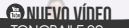
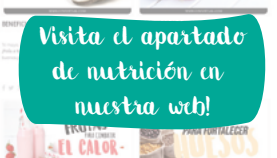




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 YA TENEMOS NUEVO CALENDARIO MENSUAL DE ENTRENAMIENTO. ESPERO QUE VENGÁIS CON GANAS, PORQUE LAS VAIS A NECESITAR. ADEMÁS, ESTE MES VIENE CON ALGUNA NOVEDAD. TODOS LOS VIERNES TOCA FULL BODY CARDIO. ¿PREPARADOS? 			FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO 1. Imprime 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 #GYMVIRTUALABRIL #GYMVIRTUALFOOD (es recomendable que tengáis u os creéis una cuenta en las diferentes redes sociales para poder estar en contacto con la comunidad de Gym Virtual) 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, podréis hacer los que más os gusten. ¡COMPARTE TUS LOGROS! #gymvirtual #gymvirtualabr #gymvirtualfood 		1. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ ¡Cuelga una foto en Instagram del calendario! #GYMVIRTUALABRIL @GYMVIRTUAL_COM FIRMA_____	
2. CARDIO MODERADO ☐ Eliminar celulitis 15' ☐ Cardio 35' eliminar grasa FIRMA_____	3. TOTAL BODY  NUEVO VIDEO ☐ Ejercicios para eliminar los rollitos y tonificar el abdomen ☐ Abdominales de pie ☐ Brazos bonitos y fuertes ☐ Glúteos duros y fuertes FIRMA_____	4. HIIT ☐ Quemar grasa rápido ☐ Cardio rápido 5' ☐ Mejorar flexibilidad de piernas y caderas FIRMA_____	5. CORE-BRAZOS ☐ Rutina ABS 8' ☐ ABS perfectos en casa ☐ Brazos bonitos y fuertes ☐ Adelgazar y tonificar brazos FIRMA_____	6. FULL BODY CARDIO  NUEVO VIDEO Full body cardio 10 ☐ Rutina ideal para adelgazar 45 minutos FIRMA_____	7. CORE-PIERNAS ☐ Abdominales de pie ☐ Rutina intensa glúteos, ABS y piernas ☐ Glúteos y piernas 5' ☐ Endurecer piernas FIRMA_____	8. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Prepara uno de los postres de galletas sanas y ricas. ¡Compártelo en las redes! #GYMVIRTUALFOOD  FIRMA_____
9. CARDIO MODERADO ☐ Fuerza y cardio reducir cintura ☐ Cardio 35' eliminar grasa FIRMA_____	10. TOTAL BODY  NUEVO VIDEO ☐ Eliminar grasa abdomen y tonificar piernas 10' ☐ Abdomen fuerte y brazos definidos ☐ 5' ABS rutina intensa ☐ Endurecer y afinar las piernas FIRMA_____	11. HIIT ☐ Quemar grasa rápido ☐ Cardio hiit 5' Quema grasa ☐ Aliviar dolor lumbar FIRMA_____	12. CORE-BRAZOS ☐ Abdominales de pie ☐ ABS perfectos en casa ☐ Brazos bonitos y fuertes FIRMA_____	13. FULL BODY CARDIO  Full body cardio 9 ☐ Quemar grasa y fortalecer musculatura 45 minutos FIRMA_____	14. CORE-PIERNAS ☐ ABS workout ☐ Endurecer piernas ☐ Endurecer glúteos, ABS y piernas GAP ☐ Rutina perfecta para glúteos FIRMA_____	15. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Haz saber en las redes cuál ha sido el Full Body Cardio que más te ha gustado a día de hoy. #GYMVIRTUALABRIL @GYMVIRTUAL_COM  FIRMA_____
16. CARDIO MODERADO ☐ Fuerza y cardio Reducir cintura ☐ Cardio para adelgazar 10' ☐ Eliminar celulitis 15' FIRMA_____	17. TOTAL BODY  NUEVO VIDEO ☐ Rutina intensa de abdomen 8 minutos ☐ Brazos bonitos y fuertes ☐ Rutina de cardio, piernas y brazos ☐ 5' ABS rutina intensa ☐ Rutina intensa para piernas y glúteos FIRMA_____	18. HIIT ☐ Cardio rápido 5' ☐ Cardio hiit 5' quema grasa ☐ Ganar flexibilidad de piernas FIRMA_____	19. CORE-BRAZOS ☐ Rutina ABS 8' ☐ ABS en casa ABS y oblicuos ☐ Brazos definidos y pecho bonito ☐ Abdomen fuerte y brazos definidos FIRMA_____	20. FULL BODY CARDIO  Full body cardio 8 ☐ Rutina completa quema grasa para adelgazar 40 minutos FIRMA_____	21. CORE-PIERNAS ☐ Abdominales de pie ☐ ABS workout ☐ Glúteos y piernas 5' ☐ Rutina perfecta para glúteos FIRMA_____	22. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo. ☐ ¡Comparte cómo te sientes después de acabar tu tercera semana! #GYMVIRTUALABRIL FIRMA_____
23. CARDIO MODERADO ☐ Cardio 35' eliminar grasa ☐ Cardio para adelgazar 10' ¡Ánimo! FIRMA_____	24. TOTAL BODY  NUEVO VIDEO ☐ Rutina corta e intensa fortalecer todo el cuerpo ☐ Abdomen fuerte y brazos definidos ☐ Brazos fuertes y bonitos ☐ Glúteos duros y fuertes FIRMA_____	25. DÍA TONOBAILA  NUEVO VIDEO TONOBAILA 29 ☐ Bailar y entrenar ☐ Cardio rápido 5' ☐ Aliviar dolor lumbar FIRMA_____	26. CORE-BRAZOS ☐ Rutina ABS 8' ☐ ABS en casa ABS y oblicuos ☐ Abdomen fuerte y brazos definidos ☐ Brazos definidos y pecho bonito FIRMA_____	27. FULL BODY CARDIO  Full body cardio 7 ☐ Rutina completa para tonificar todo el cuerpo 45 minutos FIRMA_____	28. CORE-PIERNAS ☐ Abdominales de pie ☐ Marcar ABS inferiores ☐ Endurecer piernas ☐ Endurecer glúteos, ABS y piernas GAP FIRMA_____	29. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ ¡Solo queda un día para acabar este calendario! Comparte una frase motivadora. @GYMVIRTUAL_COM #YPT FIRMA_____
30. CARDIO MODERADO ☐ Eliminar celulitis 15' ☐ 30 minutos cardio eliminar grasa FIRMA_____	 Visita el apartado de nutrición en nuestra web! 	 Únete a la comunidad  ¡COMPARTE TU PROCESO!  #GYMVIRTUAL 	 Reto  MARCAR ABDOMEN BAJO  28 días! 	 ¡ENHORABUENA!  CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO...  ¡REALIZADO!  #GYMVIRTUALABRIL #GYMVIRTUAL		