



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
 ¡NUEVO CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO! 31 DÍAS DE ENTRENAMIENTO DISTRIBUIDOS EN 5 SEMANAS. Y ESTE MES VIENE CON ALGUNA NOVEDAD. ¡ESPERO QUE LO DISFRUTES! RECUERDA QUE NADIE LO HARÁ POR TI. BESOS. Patry Jordan	 → RETO ← VIENTRE PLANO ¡EN 28 DÍAS!	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 podrás 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 #GYMVIRTUALMAYO #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, podéis hacer los que más os gusten. ¡COMPARTE TUS LOGROS! #gymvirtual #gymvirtualmayo 					
 ¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y NO TE PIERDAS NADA!	1. CARDIO XL NUEVO VIDEO Ejercicios para abdomen perfecto y brazos tonificados ☐ Eliminar grasa abdominal cardio XL FIRMA_____	2. CORE ☐ Rutina intensa de abs 8' ☐ Abdominales de pie ☐ ABS perfectos en casa ☐ Quemar grasa rápido FIRMA_____	3. PIERNAS ☐ Glúteos perfectos 10' ☐ Aumentar glúteos con ejercicios intensos ☐ Endurecer y afinar las piernas ☐ Piernas perfectas con cardio y fuerza FIRMA_____	4. CARDIO MODERADO ☐ Eliminar celulitis 15' ☐ Rutina en casa cardio moderado FIRMA_____	5. TOTAL BODY ☐ Abdomen fuerte y brazos definidos ☐ Eliminar rollitos total body ☐ Total body 5 minutos ☐ Rutina intensa glúteos, abs y piernas ☐ Cardio hiit eliminar grasa FIRMA_____	6. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Cuelga una foto en Instagram del calendario. #GYMVIRTUALMAYO @GYMVIRTUAL_COM FIRMA_____	
7. CORE-BRAZOS ☐ Brazos fuertes y bonitos ☐ Marcar abs inferiores ☐ Rutina para glúteos y brazos ☐ Eliminar grasa brazos intenso FIRMA_____	8. CARDIO XL NUEVO VIDEO Rutina para eliminar rápida la grasa abdominal Cardio intenso 20' ☐ 30 minutos cardio eliminar grasa FIRMA_____	9. CORE ☐ Rutina avanzada de abs ☐ 5' ABS rutina intensa ☐ Rutina ABS 8' ☐ Quemar grasa rápido FIRMA_____	10. PIERNAS ☐ Aumentar glúteos con ej. intensos ☐ Glúteos duros y fuertes ☐ Ejercicios de piernas ☐ Endurecer y afinar las pieras FIRMA_____	11. FULL BODY CARDIO Full body cardio 10' ☐ Quemar grasa y fortalecer musculatura 45 minutos FIRMA_____	12. TOTAL BODY ☐ Rutina intensa de abs 8' ☐ Total body 5 minutos ☐ Rutina intensa glúteos, abs y piernas ☐ Cardio hiit eliminar grasa FIRMA_____	13. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Atrévete a preparar uno de los batidos y licuados para adelgazar. #GYMVIRTUALFOOD FIRMA_____	
14. CORE-BRAZOS ☐ Rutina avanzada de abs ☐ ABS perfectos en casa ☐ Rutina para fortalecer pecho y tríceps ☐ Eliminar grasa brazos intenso FIRMA_____	15. CARDIO XL NUEVO VIDEO 10 minutos de cardio de alta intensidad ☐ Eliminar grasa abdominal cardio XL FIRMA_____	16. CORE ☐ Rutina intensa de abs 8' ☐ Abdominales de pie ☐ Rutina abs 8' ☐ Cardio hiit eliminar grasa FIRMA_____	17. PIERNAS ☐ Glúteos perfectos 10' ☐ Ejercicios de piernas ☐ Piernas perfectas con cardio y fuerza FIRMA_____	18. CARDIO MODERADO ☐ Cardio 35' eliminar grasa ☐ Eliminar celulitis 15' No pares! FIRMA_____	19. TOTAL BODY ☐ Abdomen fuerte y brazos definidos ☐ Abdominales de pie ☐ Eliminar rollitos total body ☐ Quemar grasa rápido FIRMA_____	20. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Comparte qué día de la semana ha sido tu mejor entrenamiento. #GYMVIRTUALMAYO FIRMA_____	
21. CORE-BRAZOS ☐ Brazos bonitos y fuertes ☐ Marcos abs inferiores ☐ Rutina para fortalecer pecho y tríceps ☐ Eliminar rollitos brazos FIRMA_____	22. CARDIO XL NUEVO VIDEO Eliminar celulitis cardio moderado 30' ☐ Cardio para adelgazar 10' FIRMA_____	23. CORE ☐ Rutina avanzada de abs ☐ ABS perfectos en casa ☐ 5' ABS rutina intensa ☐ ABS workout fortalecer abs FIRMA_____	24. DÍA TONOAILE NUEVO VIDEO TONOAILE 30' Mover todo el cuerpo 7' ☐ Mejorar flexibilidad de piernas y caderas FIRMA_____	25. CARDIO MODERADO ☐ Rutina en casa cardio moderado ☐ 15' cardio moderado FIRMA_____	26. TOTAL BODY ☐ Rutina intensa de ABS 8' ☐ Total body 5' ☐ Rutina intensa glúteos, abs y piernas ☐ Brazos bonitos y fuertes FIRMA_____	27. DÍA DE RECUPERACIÓN ☐ Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo. ☐ Comparte qué retos te planteas para el próximo mes. @GYMVIRTUAL_COM #YPC FIRMA_____	
28. CORE-BRAZOS ☐ Rutina avanzada de abs ☐ Abdominales de pie ☐ Rutina para fortalecer pecho y tríceps ☐ Eliminar grasa brazos intenso FIRMA_____	29. CARDIO XL NUEVO VIDEO Rutina para eliminar grasa espalda baja y cintura Cardio intenso ☐ Cardio 35' eliminar grasa FIRMA_____	30. CORE ☐ Rutina intensa de abs 8' ☐ ABS Workout fortalecer abs ☐ ABS perfectos en casa FIRMA_____	31. PIERNAS ☐ Glúteos perfectos 10' ☐ Aumentar en glúteos con ejercicios intensos ☐ Glúteos duros y fuertes FIRMA_____	NO OLVIDES MIRAR LOS PLANES DE NUTRICIÓN DE NUESTRA WEB! @GYMVIRTUAL_COM			¡ENHORABUENA! CUELGA EN TUS REDES SOCIALES UNA FOTO DE TU CALENDARIO... ¡REALIZADO! #GYMVIRTUALMAYO #GYMVIRTUAL 