## **CALENDARIO FEBRERO 2019**

Cardio corto y rápido | hiit 5'

☐ Ejercicios de movilidad

para prevenir lesiones

☐ Entrenamiento intenso y corto

v fortalecer abdomen

Abdomen perfecto y eliminar rollitos espaldo

Zona abdominal 8'

Rutina para abdomen

Rutina glúteos, abdominales y GAP

□ Rutina rápida total body

Aliviar dolor lumbar



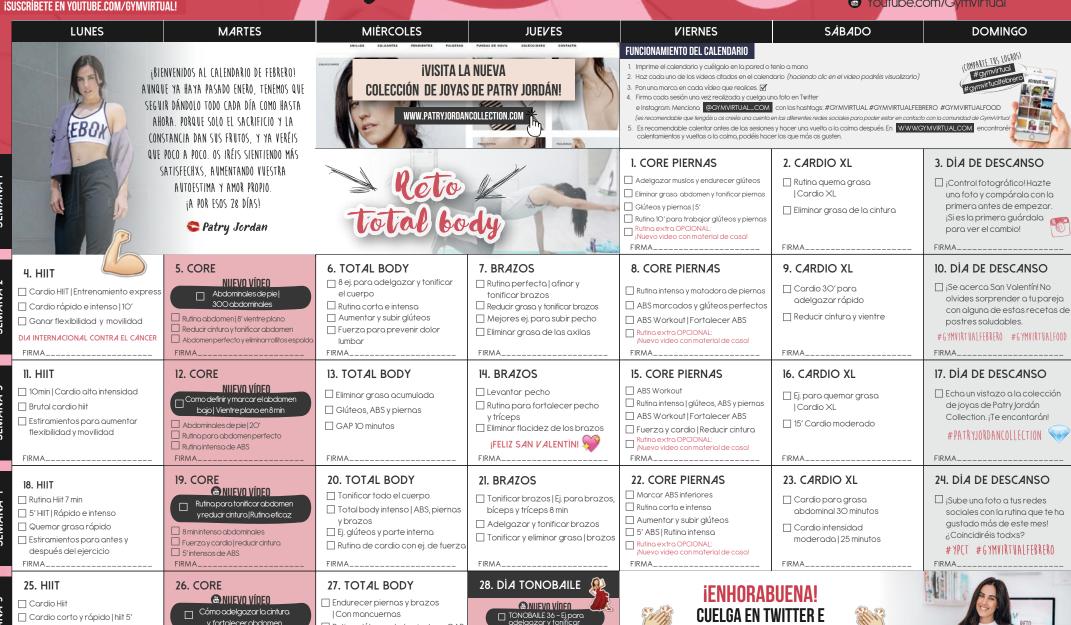
## #Gymvirtualfebrero

f Facebook.com/gymvirtual

■ Twitter.com/Gvmvirtual\_com

Instagram.com/gymvirtual\_com

Youtube.com/Gvmvirtual



FIRMA.

☐ Cómo reducir espalda y tonificar brazos

Aumentar el equilibrio y prevenir

**INSTAGRAM UNA FOTO DE** 

TU CALENDARIO REALIZADO.

#GYMVIRTUALFEBRERO #GYMVIRTUA