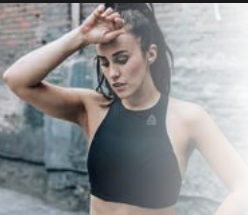
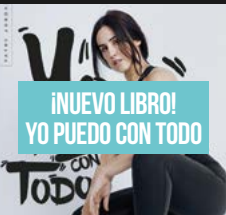
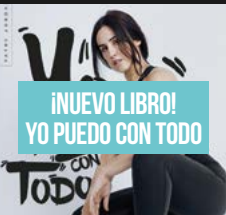
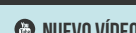


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUE/ES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		HOLA A TODOS! BIENVENIDOS UN MES MÁS AL CALENDARIO MENSUAL DE GYM VIRTUAL. ¡VAMOS A POR ABRIL! OS ANIMO A QUE SIGÁIS COMO HASTA HORA, MOTIVADOS Y COMPROMETIDOS. EL CAMINO NO ES FÁCIL, PERO YA SABÉIS QUE NADA VIENE REGALADO Y QUE NADIE LO HARÁ POR VOSOTROS. ASÍ QUE AFRONTAD ESTE MES CON GANAS E ILUSIÓN. ¡ESPERO QUE OS GUSTE Y VAYÁIS A POR TODAS!			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 #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 GymVirtual) 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, podéis hacer los que más os gusten.		
SEMANA 1	1. CARDIO MODERADO ☐ Cardio bajo impacto para adelgazar ☐ Cardio 30 min para adelgazar rápido FIRMA_____	2. TOTAL BODY  ☐ Rutina de 10' para tonificar y endurecer todo el cuerpo ☐ Glúteos grandes y bonitos 10 min ☐ 8 min intensos de abdominales ☐ Rutina perfecta - Afinar y tonificar brazos FIRMA_____	3. HIIT ☐ Quemar grasa rápido ☐ Rutina rápida e intensa CARDIO HIIT ☐ Mejorar la postura de la espalda FIRMA_____	4. CORE BRAZOS ☐ Endurecer abdomen y brazos en casa ☐ ABS marcados y brazos definidos ☐ Eliminar rollitos y tonificar brazos ☐ Rutina avanzada de ABS FIRMA_____	5. FULL BODY CARDIO  ☐ RUTINA EXTRA: Los mejores ej. para trabajar y tonificar el abdomen ☐ Full body cardio 9 FIRMA_____	6. CORE PIERNAS ☐ Reducir piernas y tonificar glúteos ☐ Piernas y glúteos Rutina 15' ☐ ABS Planos Ej. de principiantes ☐ 5' Intensos de ABS FIRMA_____	7. DÍA DE DESCANSO ☐ Hoy es el día mundial de la salud. ¡No te olvides de difundir a todo el mundo la importancia de tener una vida activa y una buena alimentación! #DIAMUNDIALSALUD FIRMA_____
SEMANA 2	8. CARDIO MODERADO ☐ Cardio para adelgazar ☐ Cardio moderado 20' FIRMA_____	9. TOTAL BODY  ☐ Total body: tonifica tu cuerpo en 14' Full body workout ☐ 8 ej. para adelgazar tonificar el cuerpo ☐ Adelgazar y tonificar piernas, ABS y brazos ☐ Reducir grasa y tonificar brazos FIRMA_____	10. HIIT ☐ Cardio intenso 15' ☐ Brutal cardio hiit ☐ Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad FIRMA_____	11. CORE BRAZOS ☐ Ej. de pectorales, brazos y ABS ☐ ABS en casa ABS y oblicuos ☐ Marcar ABS inferiores ☐ Eliminar rollitos brazos FIRMA_____	12. FULL BODY CARDIO  ☐ RUTINA EXTRA: Los mejores ej. para trabajar y fortalecer las piernas ☐ Full body cardio 5 FIRMA_____	13. CORE PIERNAS ☐ Ejercicios para piernas en casa ☐ Abdominales de pie ☐ Rutina rápida de ABS #DIAINTERNACIONALDELBESO FIRMA_____	14. DÍA DE DESCANSO ☐ ¡Dinos que rutina extra del mes anterior te ha gustado más! -Rutina en pareja, rutina con toalla, rutina con una mochila... ¡Los encontrarás todas en Youtube! FIRMA_____
SEMANA 3	15. CARDIO MODERADO ☐ Eliminar celulitis 15' ☐ Cardio para reducir cintura ☐ Cardio bajo impacto 10' FIRMA_____	16. TOTAL BODY  ☐ Rutina total body para tonificar el cuerpo y quemar grasa ☐ Abdomen en plano y eliminar rollitos brazos ☐ Fortalecer abdomen ☐ 10' para trabajar glúteos y piernas FIRMA_____	17. HIIT ☐ Rutina cardio Hiit ☐ Entrenamiento intenso y corto ☐ Rutina eficaz de hiit ☐ Estiramientos y relajación zona cervical FIRMA_____	18. CORE BRAZOS ☐ Rutina para abdomen perfecto ☐ Tonificar y eliminar flacidez brazos ☐ Rutina intenso de ABS 8' ☐ Rutina de brazos y pecho 7' FIRMA_____	19. FULL BODY CARDIO  ☐ RUTINA EXTRA: Los mejores ej. para afinar y tonificar los brazos ☐ Full body cardio 7 FIRMA_____	20. CORE PIERNAS ☐ ABS fuertes con ej. de core ☐ 8' intensos abdominales ☐ Tonificar y endurecer ABS y piernas ☐ Rutina de ej. de pierna FIRMA_____	21. DÍA DE DESCANSO ☐ No te olvides de escuchar los podcast ya subidos. ¡Dime qué te parecen! #GYMVIRTUALABRIL #YPCIT FIRMA_____
SEMANA 4	22. CARDIO MODERADO ☐ Cardio 35' eliminar grasa ☐ Cardio para adelgazar 10' FIRMA_____	23. TOTAL BODY  ☐ Rutina de ej. 20' para tonificar todo el cuerpo ☐ Eliminar grasa acumulada ☐ 8' intensos vientre plano #DIAINTERNACIONALDELLIBRO FIRMA_____	24. HIIT ☐ Cardio rápido 5' ☐ Rutina cardio Hiit ☐ Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones de tobillo ☐ Aliviar dolor lumbar FIRMA_____	25. DÍA TONOBAILLE  ☐ TONOBAILLE 38 - Rutina de baile para tonificar y adelgazar ☐ Eliminar grasa brazos intensos ☐ Endurecer abdomen y brazos en casa FIRMA_____	26. FULL BODY CARDIO  ☐ RUTINA EXTRA: Los mejores ej. para aumentar y tonificar glúteos ☐ Full body cardio 8 FIRMA_____	27. CORE PIERNAS ☐ Rutina intensa y matadora de piernas ☐ ABS Workout Fortalecer ABS ☐ Cardio, ABS y piernas ☐ Rutina rápida de ABS FIRMA_____	28. DÍA DE DESCANSO ☐ Si todavía no te has grabado haciendo el nuevo tono baile... ¿A qué esperas? Sube tu video en las RRSS utilizando: #TONOBAILLE #TONOBAILLE38 FIRMA_____
SEMANA 5	29. CARDIO MODERADO ☐ Reducir celulitis piernas ☐ Cardio moderado 24' #DIAINTERNACIONALDANZA FIRMA_____	30. TOTAL BODY  ☐ Total body intenso ABS, piernas y brazos ☐ Reducir y tonificar piernas ☐ ABS perfectos en casa ☐ Brazos bonitos y fuertes FIRMA_____	RETO GANAR Y MEJORAR FLEXIBILIDAD EN 28 DÍAS 		¡ENHORABUENA! CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO. #GYMVIRTUALABRIL #GYMVIRTUAL		