

CALENDARIO AGOSTO 2019

¡SUSCRÍBETE EN YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL!

#Gymvirtualagosto

Facebook.com/gymvirtual
Twitter.com/Gymvirtual_com
Instagram.com/gymvirtual_com
Youtube.com/Gymvirtual

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUE/ES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	¡VAMOS A POR EL AGOSTO! QUIERO VEROS MÁS QUE NUNCA COMPARTIR TODAS LAS RUTINAS Y VUESTRO PROCESO CON LA COMUNIDAD. ESTOS MESES DE CALOR SON COMPLICADOS PARA ALGUNOS, Y SEGURO QUE VEROS A TODOS SÚPER MOTIVADOS LES AYUDARÁ A DAR EL 100%. ¡OS MANDO MUCHOS BESOS Y UN ABRAZO GIGANTE!				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 #GYMVIRTUALAGOSTO #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. CORE BRAZOS ☐ Abdomen plano y brazos definidos ☐ Levantar pecho ☐ Abdominales de pie 20' #DÍAMUNDIALDELALEGRÍA FIRMA_____	2. HIIT NUEVO VIDEO ☐ Estiramientos para después de ejercicio ☐ Cardio HIIT ideal para perder peso ☐ Cardio intenso y corto FIRMA_____	3. CORE PIERNAS ☐ Ej. para trabajar y fortalecer las piernas ☐ 8min intensos vientre plano ☐ Ej. para piernas y ABS FIRMA_____	4. DÍA DE DESCANSO ☐ ¡Control fotográfico! No olvides tomarte fotos y medidas para ir viendo tus avances. #GYMVIRTUALAGOSTO #YPCT FIRMA_____
SEMANA 2	5. CARDIO XL ☐ Cardio 30 min para adelgazar rápido ☐ Rutina en casa Cardio moderado FIRMA_____	6. TOTAL BODY NUEVO VIDEO ☐ Endurece glúteos, abdomen y piernas rutina GAP ☐ Ej. intensos para abdomen y brazos ☐ Aumentar glúteos bonitos y perfectos ☐ Rutina perfecta para afinar brazos ☐ Mejorar la postura de la espalda FIRMA_____	7. CARDIO MODERADO ☐ Eliminar celulitis 15' ☐ Cardio moderado 20' ☐ Cardio bajo impacto para adelgazar FIRMA_____	8. CORE BRAZOS NUEVO VIDEO ☐ Brazos delgados y pecho bonito ☐ Rutina abdomen para vientre plano ☐ Ej. de abdominales intensos y cintura ☐ Endurecer abdomen y brazos en casa FIRMA_____	9. HIIT NUEVO VIDEO ☐ Rutina de cardio para bajar de peso ☐ HIIT quema grasa en 8 min ☐ Rutina eficaz de HIIT ☐ Aumentar el equilibrio y prevenir lesiones de tobillo FIRMA_____	10. CORE PIERNAS ☐ Reto 400 sentadillas ☐ Rutina para abdomen perfecto ☐ Rutina de GAP 12' FIRMA_____	11. DÍA DE DESCANSO ☐ Si en tu país/ciudad es verano y hace mucho calor... ¡Muéstranos como lo combates! Y si hace frío... ¡muéstranoslo también! :) #GYMVIRTUAL FIRMA_____
SEMANA 3	12. CARDIO XL ☐ Cardio para grasa abdominal 30' ☐ Cardio intenso con ej. de piernas FIRMA_____	13. TOTAL BODY NUEVO VIDEO ☐ Ej. tonificar glúteos, abdomen y piernas ☐ Rutina 10' tonificar y endurecer el cuerpo ☐ Glúteos en 8 min ☐ Fortalecer abdomen ☐ Ej. para tonificar los brazos con mancuernas FIRMA_____	14. CARDIO MODERADO ☐ Entrenamiento de cardio en casa ☐ Ej. de cardio y cintura ☐ Cardio bajo impacto para adelgazar FIRMA_____	15. CORE BRAZOS NUEVO VIDEO ☐ Ej. cintura de avispa reduce cintura y aplana el abdomen ☐ Ej. abdominales de 8 min ☐ Rutina intensa de ABS 8' ☐ Brazos fuertes y definidos ☐ Eliminar rollitos y tonificar brazos FIRMA_____	16. HIIT NUEVO VIDEO ☐ Ej. para aumentar glúteos y subirlos ☐ Rutina intensa para adelgazar ☐ Cardio HIIT Eliminar grasa ☐ Aumentar flexibilidad y movilidad FIRMA_____	17. CORE PIERNAS ☐ Rutina 10' para trabajar glúteos y piernas ☐ Rutina intensa Glúteos, ABS y piernas ☐ Rutina ABS 8' ☐ Endurecer piernas FIRMA_____	18. DÍA DE DESCANSO ☐ No te pierdas los últimos podcasts de "Yo puedo con todo" #YPCT #GYMVIRTUAL FIRMA_____
SEMANA 4	19. CARDIO XL ☐ Reducir cintura 30' intensidad moderada ☐ Cardio moderado 15' FIRMA_____	20. TOTAL BODY NUEVO VIDEO ☐ GAP INTENSO Fortalecer glúteos, abdomen y piernas ☐ Rutina abdominales vientre plano ☐ Eliminar grasa espalda y tonificar brazos ☐ Ej. piernas y parte interna del muslo FIRMA_____	21. CARDIO MODERADO ☐ Cardio para adelgazar rápido ☐ Rutina de cardio rápida y en casa ☐ Cardio principiantes sin impacto ☐ Cardio para adelgazar 10' FIRMA_____	22. CORE BRAZOS NUEVO VIDEO ☐ Ej. para reducir caderas y cortaderas ☐ 8' intensos de abdominales ☐ Abdomen plano y brazos definidos ☐ Adelgaza brazos y espalda FIRMA_____	23. HIIT NUEVO VIDEO ☐ Ej. brazos con mancuernas ☐ Cardio HIIT 5' express ☐ Brutal cardio HIIT ☐ Mejorar la postura de la espalda FIRMA_____	24. CORE PIERNAS ☐ Reducir y tonificar piernas ☐ Ej. abdominales en 8' ☐ 7' de ABS en casa ☐ Rutina de glúteos, aductores y pantorrillas FIRMA_____	25. DÍA DE DESCANSO ☐ ¡Toca hacer helados caseros súper fáciles y sanos! Compártelos con la comunidad. #GYMVIRTUALFOOD FIRMA_____
SEMANA 5	26. CARDIO XL ☐ Cardio XL Ej. cardiovascular ☐ Cardio intenso eliminar grasa FIRMA_____	27. TOTAL BODY NUEVO VIDEO ☐ Entrenamiento GAP ☐ Entrenamiento intenso todo el cuerpo ☐ Fortalecer brazos principiantes ☐ Rutina intensa para piernas y glúteos ☐ 5' ABS rutina intensa FIRMA_____	28. CARDIO MODERADO ☐ Cardio moderado quema grasa ☐ Cardio moderado reducir celulitis FIRMA_____	29. DÍA TONOBAILLE NUEVO VIDEO ☐ ¡ADELGAZA BAILANDO! ☐ Adelgazar cintura y fortalecer abdomen ☐ Mejorar la postura de la espalda FIRMA_____	30. HIIT ☐ Cardio intenso 22' adelgazar en casa ☐ Estiramientos y relajación zona cervical FIRMA_____	31. CORE PIERNAS ☐ Glúteos, ABS y piernas ☐ Ej. ABS fuertes y marcados ☐ Ej. de piernas y caderas ☐ Piernas y glúteos 10min FIRMA_____	¡ENHORABUENA! CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO... ¡REALIZADO! #GYMVIRTUALAGOSTO #GYMVIRTUAL 