

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

¡HOLA A TODOS! PARA MUCHOS, EL MES DE SEPTIEMBRE ES EL MES DE VOLVER A LA NORMALIDAD, VOLVER A LA RUTINA. ESPERO QUE ESTE CALENDARIO OS SIRVA PARA VOLVER A COGER EL RITMO DEL DEPORTE A AQUELLOS QUE HABÉIS ESTADO MÁS DESCONECTADOS. Y A LOS QUE NO, SEGUÍD A TOPE COMO SIEMPRE. OS MANDO MUCHO ÁNIMO. ¡PODÉIS CON TODO!

Patry Jordan



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](https://www.gymvirtual.com) con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALEPTIEMBRE #GYMVIRTUALFOOD (es recomendable que tengáis v 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](https://www.gymvirtual.com) encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.

¡COMPARTE TUS LOGROS!

#gymvirtual

#gymvirtualeptiembre



1. DÍA DE DESCANSO

Empezamos septiembre! Sube una foto de un momento especial durante este agosto y explicanos por qué :)

#GYMVIRTUALEPTIEMBRE

FIRMA_____

SEMANA 1

2. CARDIO MODERADO

- Cardio para adelgazar rápido
- Entrenamiento de cardio en casa
- Cardio moderado | 20'

FIRMA_____

3. GLÚTEOS Y PIERNAS

NUEVO VIDEO

- Glúteos y piernas firmes en casa 5 minutos
- Glúteos grandes y bonitos
- Aumento y tonifica tus glúteos y piernas
- Ej. para aumentar glúteos

FIRMA_____

4. HIIT

- Calentamiento con ej. movilidad
- Rutina HIIT intensa para adelgazar
- Rutina Cardio HIIT | 7'30"

FIRMA_____

5. TOTAL BODY

- Aumentar glúteos | bonitos y perfectos
- Ej. para glúteos y caderas
- Definir y marcar abdomen bajo
- Total body intenso | ABS, piernas y brazos

FIRMA_____

6. CARDIO XL

- Reducir cintura y abdomen
- Rutina cardio súper intenso | 20'

FIRMA_____

7. CORE BRAZOS

- Rutina aplanar y tonificar vientre
- Adelgaza brazos y espalda
- Ej. pectorales, brazos y ABS
- Rutina rápida de ABS
- Ej. abdominales y cintura

FIRMA_____

8. DÍA DE DESCANSO

Te dejamos 7 ideas de desayunos facilísimos y sanos. ¿Te animas?

#GYMVIRTUALFOOD

FIRMA_____

SEMANA 2

9. CARDIO MODERADO

- Cardio moderado 24'
- Cardio bajo impacto | 10'
- Cardio moderado | reducir celulitis

FIRMA_____

10. GLÚTEOS Y PIERNAS

NUEVO VIDEO

- Ejercicios para glúteos definidos
- Rutina 10' trabajar glúteos y piernas
- Aumentar y subir glúteos
- Piernas perfectas con cardio y fuerza

FIRMA_____

11. HIIT

- Cardio calentamiento 5'
- HIIT quema grasa en 8'
- Ej. alta intensidad | cardio HIIT

FIRMA_____

12. TOTAL BODY

- Abdomen perfecto y eliminar rollitos de la espalda
- Eliminar flacidez de los brazos
- Adelgazar y tonificar piernas, ABS y brazos
- Piernas y glúteos | 10'

FIRMA_____

13. CARDIO XL

- 30' cardio | eliminar grasa
- Cardio intenso y rompedor

FIRMA_____

14. CORE BRAZOS

- Ej. abdominales intensos y cintura
- Abdomen plano y brazos definidos
- Endurecer abdomen y brazos
- Rutina intensa de ABS | 8'

FIRMA_____

15. DÍA DE DESCANSO

¡Sube una foto con tu reto GAP INTENSO @elifexir!

#GYMVIRTUAL

#ACTITUDELIFEXIR

FIRMA_____

SEMANA 3

16. CARDIO MODERADO

- Eliminar celulitis | 15'
- Rutina en casa | cardio moderado
- Cardio bajo impacto para adelgazar

FIRMA_____

17. GLÚTEOS Y PIERNAS

NUEVO VIDEO

- Rutina intensa para endurecer y tonificar las piernas
- Rutina corta e intensa
- Ej. para glúteos y caderas
- Tonificar piernas y glúteos

FIRMA_____

18. HIIT

- Estiramientos activos para antes de entrenar
- Cardio HIIT ideal perder peso
- Rutina HIIT 7'

FIRMA_____

19. TOTAL BODY

- Rutina de piernas y brazos | 8'
- Eliminar grasa acumulada
- ABS 8' | ABS y oblicuos
- Entrenamiento todo el cuerpo

FIRMA_____

20. CARDIO XL

- Rutina quema grasa | Cardio XL
- Cardio para adelgazar

FIRMA_____

21. CORE BRAZOS

- Ej. para tonificar el abdomen
- Abdominales de pie
- Ej. para reducir brazos
- Tonificar y eliminar grasa | brazos

#DIAINTERNACIONALDELAPAZ

FIRMA_____

22. DÍA DE DESCANSO

Los podcasts de "Yo puedo con todo" te están esperando, ¡no te los pierdas!

#YPCT #GYMVIRTUAL

FIRMA_____

SEMANA 4

23. CARDIO MODERADO

- Cardio moderado | quema grasa
- Reducir celulitis | 20'

FIRMA_____

24. GLÚTEOS Y PIERNAS

NUEVO VIDEO

- Piernas tonificadas y glúteos más grandes y bonitos en casa | 15'
- Reto 400 sentadillas
- Glúteos duros y fuertes
- Ej. piernas y parte interna del muslo

FIRMA_____

25. HIIT

- Calentamiento con cardio | 6'
- Cardio HIIT ideal para perder peso
- Cardio intenso y rompedor

FIRMA_____

26. DÍA TONOBAILÉ

NUEVO VIDEO

¡ADELGAZA BALANDO!

- Rutina intensa y matadora de piernas
- 8 ej. adelgazar y tonificar cuerpo
- Estiramientos flexibilidad y movilidad

FIRMA_____

27. CARDIO XL

- Eliminar grasa abdominal | Cardio XL
- 30' cardio | eliminar grasa

FIRMA_____

28. CORE BRAZOS

- Abdominales 10 minutos
- Abdomen perfecto y brazos tonificados
- Brazos bonitos y fuertes
- 8' intensos vientre plano

FIRMA_____

29. DÍA DE DESCANSO

¡Control fotográfico! No te pierdas detalle de tu transformación. Y no te olvides de subir tu cambio a las redes.

#GYMVIRTUALEPTIEMBRE

FIRMA_____

SEMANA 5

30. CARDIO MODERADO

- 15' Cardio moderado
- Rutina en casa | cardio moderado
- Reducir celulitis piernas

FIRMA_____

RETO GAP INTENSO



¡ENHORABUENA! CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO.

#GYMVIRTUALEPTIEMBRE

#GYMVIRTUAL

