

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

¡HOLA A TODOS! LLEGAMOS CASI AL FINAL DE AÑO. ¿ESTÁIS PREPARADOS PARA DARLO TODO ESTE MES DE NOVIEMBRE? ADEMÁS, EL DÍA 1 CUMPLIMOS 9 AÑOS DESDE LA APERTURA DEL CANAL, Y EL DÍA 2 ES MI CUMPLEAÑOS. ASÍ QUE PARA MÍ, NOVIEMBRE ES UN MES SÚPER ESPECIAL. NO OS DURMÁS QUE OS ESTOY VIGILANDO. ¡UN BESO ENORME!

Patry Jordan



**¡NUEVO LIBRO!
YA A LA VENTA**

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.instagram.com/gymvirtual_com) con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALNOVIEMBRE #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](https://www.gymvirtual.com) encontraréis calentamientos y vueltas a la calma, podéis hacer los que más os gusten.

¡COMPARTE TUS LOGROS!
#gymvirtual
#gymvirtualnoviembre



SEMANA 1



**RETO
¡BRAZOS!**

1. CARDIO XL

- Cardio 15 min para adelgazar rápido
- Rutina quema grasa



2. TOTAL BODY

- Tonificar todo el cuerpo
- Glúteos duros y fuertes
- Reduce el abdomen | cintura avispá
- Piernas perfectas con cardio y fuerza



3. DÍA DE DESCANSO

- ¡Control fotográfico! No te olvides de medirte y tomarte las fotos. Si quieres, ¡compártelas para que podamos ver tus cambios!

#YPCT #GYMVIRTUAL

SEMANA 2

4. HIIT

- Ganar flexibilidad y movilidad
- Cardio HIIT ideal para perder peso
- Cardio HIIT 5min | Entrenamiento express
- Cardio intenso y corto

FIRMA_____

5. CORE BRAZOS

NUEVO VIDEO

- Abdominales de pie

- Brazos bonitos y fuertes
- 5' ABS | Rutina intensa
- Endurecer abdomen y brazos en casa

FIRMA_____

6. CARDIO MODERADO

- Entrenamiento de cardio en casa
- Cardio quema grasa 20 min
- Cardio bajo impacto | 10 min

FIRMA_____

7. CORE PIERNAS

- Aumentar glúteos
- Glúteos grandes y bonitos
- Rutina intensa para tonificar piernas y glúteos
- Reduce el abdomen | cintura avispá

FIRMA_____

8. CARDIO XL

- Eliminar grasa abdominal
- Rutina para adelgazar | 25'



FIRMA_____

9. TOTAL BODY

- Tonifica tu cuerpo en 14'
- Ej. intensos abdomen y brazos
- Rutina intensa tonificar piernas y glúteos
- Fortalecer ABS | rutina ABS

FIRMA_____

10. DÍA DE DESCANSO

- ¡Comparte una foto tuya en las redes sociales con un mensaje motivador!

#GYMVIRTUALNOVIEMBRE #YPCT

FIRMA_____

SEMANA 3

11. HIIT

- Calentamiento con ej. movilidad
- HIIT quema grasa en 8'
- Rutina HIIT intensa para adelgazar
- Quema grasa rápido cardio

FIRMA_____

12. CORE BRAZOS

NUEVO VIDEO

- Tonifica y elimina grasa de brazos, axilas y espalda

- Abdomen perfecto y brazos tonificados
- Rutina de ejercicios de abdomen
- Eliminar rollitos y tonificar brazos

FIRMA_____

13. CARDIO MODERADO

- Eliminar grasa de la cintura
- Cardio para perder peso

FIRMA_____

14. CORE PIERNAS

- Piernas, glúteos y abdomen
- Glúteos grandes y bonitos
- Rutina rápida de ABS
- Definir y marcar abdomen bajo

FIRMA_____

15. CARDIO XL

- Reto 100 sentaillás
- Cardio quema grasa 25'
- Cardio intenso perder grasa 20'



FIRMA_____

16. TOTAL BODY

- Fortalecer todo cuerpo
- Abdominales de pie
- Rutina intensa de brazos y piernas

FIRMA_____

17. DÍA DE DESCANSO

- ¡Prueba de hacer una de estos deliciosos pancakes! Seguro que te encantan. No olvides compartir tu foto o story para que lo pueda ver.

#GYMVIRTUALFOOD

FIRMA_____

SEMANA 4

18. HIIT

- 20 min de cardio intenso
- 5' HIIT | rápido e intenso
- Estiramientos estilo yoga

FIRMA_____

19. CORE BRAZOS

NUEVO VIDEO

- Levantar pecho y tonificar brazos

- Reducir grasa y tonificar brazos
- Rutina avanzada de ABS
- Rutina para aplanar y tonificar vientre

FIRMA_____

20. CARDIO MODERADO

- Cardio moderado 20'
- Cardio para adelgazar

FIRMA_____

21. CORE PIERNAS

- Abdominales 10 min
- Ej. trabajar y fortalecer piernas
- Marcar ABS inferiores

FIRMA_____

22. CARDIO XL

- Ejercicio cardiovascular
- Cardio cintura y tonificar glúteos



FIRMA_____

23. TOTAL BODY

- Aumentar y levantar pecho con mancuernas
- Abdomen plano 10 min
- GAP en casa
- Eliminar rollitos y tonificar brazos

FIRMA_____

24. DÍA DE DESCANSO

- ¡Comparte una foto de tu calendario y/o reto a punto de finalizar! Y cuéntanos cómo han sido las sensaciones con el calendario de este mes.

FIRMA_____

SEMANA 5

25. HIIT

- Rutina eficaz de HIIT
- Cardio HIIT | eliminar grasa
- Cardio HIIT 5' quema grasa
- Mejorar la postura de la espalda

FIRMA_____

26. CORE BRAZOS

NUEVO VIDEO

- Adelgazar y reducir brazos

- Acelerar metabolismo | totalbody 8'
- Brazos con mancuernas
- Rutina abdominales vientre plano

FIRMA_____

27. CARDIO MODERADO

- Reducir cintura y vientre
- Cardio principiantes sin impacto

FIRMA_____

28. DÍA TONOBAILÉ

NUEVO VIDEO

- ¡ADELGAZABALANDO!

- Ganar flexibilidad de piernas
- Ej. de piernas en casa
- 7' de ABS en casa

FIRMA_____

29. CARDIO XL

- Cardio intenso 30'
- Cardio intenso y rompedor



¡BLACK FRIDAY!

DESCUENTO DE UN 20% DESDE HOY Y HASTA EL DOMINGO EN [@PGV12.COM](https://www.instagram.com/pgv12_com) CON EL CÓDIGO BLACK20

FIRMA_____

30. TOTAL BODY

- Eliminar grasa acumulada
- ABS marcados y brazos definidos
- Aumentar glúteos

FIRMA_____



#GYMVIRTUALNOVIEMBRE