

CALENDARIO ABRIL 2020

¡SUSCRÍBETE EN [YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL!](https://www.youtube.com/gymvirtual)

#GYMVIRTUALABRIL

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

¡HOLA A TODOS!

¿Qué tal? Espero que estéis llevando más o menos bien esta de la cuarentena. Quiero dar la bienvenida a mucha gente que se está sumando ahora a hacer ejercicio en casa por este tema. Ya sabéis que conmigo podéis entrenar ahora y siempre con los calendarios gratuitos.

¡Recordad que es fundamental que os quedéis en casa!
Disfrutad el calendario de este mes
#YoEntrenoEnCasaConGymVirtual
¡Muchos besos y ánimo!

PATRY JORDAN



¡EMPIEZA HOY TU CAMBIO!

12 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO PARA TU NUEVA MEJOR VERSIÓN

EMPIEZA HOY



FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO

1. IMPRIME EL CALENDARIO Y CUELGO EN LA PARED O TENLO A MANO
2. HAZ CADA UNO DE LOS VIDEOS CITADOS EN EL CALENDARIO (HACIENDO CLIC EN EL VIDEO PODRÉIS 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 TENGÁS O OS CREÉS 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

¡APROVECHA ABRIL AL MÁXIMO!

CALENDARIO+ORGANIZADOR DESCARGABLES **Gratis**

SOLO EN **GYMVIRTUAL SHOP**

DESCARGAR IMPRIMIBLES GRATUITOS



1. HIIT

- CALENTAMIENTO CON EJERCICIOS DE MOVILIDAD
- RUTINA HIIT INTENSA PARA ADELGAZAR
- HIIT CARDIO INTENSO
- ESTIRAMIENTOS ESTILO YOGA

FIRMA:

2. CORE BRAZOS

¡NUEVO VIDEO!

ELIMINAR LOS ROLLITOS DE GRASA DE LOS BRAZOS

- ELIMINAR GRASA DE LA ESPALDA Y TONIFICAR BRAZOS
- CARDIO QUEMA GRASA | BRAZOS Y ESPALDA

FIRMA:

3. FULL BODY CARDIO

NUEVO Podcast

- FULL BODY WORKOUT
- ALIVIA DOLOR LUMBAR

FIRMA:

4. CORE PIERNAS

- TONIFICA Y LEVANTA GLÚTEOS
- RETO 300 ZANCADAS
- REDUCE EL ABDOMEN | CINTURA DE AVISPA

FIRMA:

5. RETO DEL DOMINGO

- ¡CONTROL FOTOGRÁFICO!** HAZTE UNA FOTOGRAFÍA Y COMPÁRALA CON LA PRIMERA FOTO QUE TE HAS TOMADO ESTE AÑO. SI QUIERES Y PUEDES, ¡COMPARTE EL CAMBIO CON LA COMUNIDAD!

#YPCAT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL

FIRMA:

SEMANA 2

6. CARDIO MODERADO

- CARDIO MODERADO 20'
- RUTINA EN CASA | CARDIO MODERADO

FIRMA:

7. TOTAL BODY DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

¡NUEVO VIDEO!

LOS MEJORES EJERCICIOS PARA ADELGAZAR BRAZOS Y FORTALECER Y TONIFICAR LA ESPALDA

- RUTINA GAP | ENDURECER GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS
- EJERCICIOS PARA GLÚTEOS DEFINIDOS

FIRMA:

8. HIIT

- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD
- CARDIO HIIT BAJO IMPACTO
- CARDIO HIIT IDEAL PARA PERDER PESO

FIRMA:

9. CORE BRAZOS

- LEVANTAR PECHO Y TONIFICAR BRAZOS
- ABDOMEN PLANO 10 MINUTOS

¡NUEVO VIDEO!

CARDIO 30' PARA ADELGAZAR RÁPIDO EN CASA

FIRMA:

10. FULL BODY CARDIO

NUEVO Podcast

- ACELERAR METABOLISMO TOTAL BODY 8'
- RETO 200 SENTADILLAS
- REDUCE Y TONIFICA LOS BRAZOS SIN PESO
- ABDOMINALES DE PIE

FIRMA:

11. CORE PIERNAS

- LEVANTAR GLÚTEOS
- GLÚTEOS Y PIERNAS FIRMES
- ABDOMEN FUERTE Y ELIMINAR GRASA CINTURA Y ESPALDA

FIRMA:

12. RETO DEL DOMINGO

- ¡DINOS QUÉ **HAS HECHO** O QUÉ **PIENSAS HACER** HOY DOMINGO! **¡NOS DAMOS IDEAS!** PUEDEN SER RECETAS, JUEGOS, ACTIVIDADES...

FIRMA:

SEMANA 3

13. CARDIO MODERADO

- CARDIO MODERADO QUEMA GRASA
- REDUCIR CELULITIS PIERNAS

FIRMA:

14. TOTAL BODY

¡NUEVO VIDEO!

EJERCICIOS PARA EL ABDOMEN

- RUTINA INTENSA PARA TONIFICAR PIERNAS Y GLÚTEOS
- ADELGAZAR BRAZOS Y ESPALDA RÁPIDAMENTE

FIRMA:

15. HIIT

- CALENTAMIENTO PARA ANTES DEL ENTRENO
- 5' HIIT | RÁPIDO E INTENSO
- QUEMAR GRASA RÁPIDO
- RUTINA EFICAZ DE HIIT
- ESTIRAMIENTOS PARA AUMENTAR FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD

FIRMA:

16. CORE BRAZOS

¡NUEVO VIDEO!

CALENTAMIENTO PARA HACER ANTES DEL EJERCICIO

- BRAZOS DELGADOS Y DEFINIDOS SIN PESO
- BRAZOS DELGADOS Y PECHO BONITO
- EJERCICIOS ABDOMINALES EN 8 MIN.

FIRMA:

17. FULL BODY CARDIO

NUEVO Podcast

- TOTAL BODY EN CASA
- EJERCICIOS PARA PIERNAS, GLÚTEOS Y ABDOMEN
- CARDIO 15 MINUTOS PARA ADELGAZAR RÁPIDO

FIRMA:

18. CORE PIERNAS

- PIERNAS, GLÚTEOS Y ABDOMEN
- PIERNAS Y GLÚTEOS FUERTES
- EJERCICIOS ABDOMINALES EN CASA

FIRMA:

19. RETO DEL DOMINGO

- ¡COMPARTE CÓMO LLEVAS EL RETO DE ESTE MES!

¡ESTÁS CUMPLIENDO?

¡ENSEÑANOSLO!

FIRMA:

SEMANA 4

20. CARDIO MODERADO

- CARDIO QUEMA GRASA
- ELIMINAR CELULITIS | 15'
- CARDIO BAJO IMPACTO | 10'

FIRMA:

21. TOTAL BODY

¡NUEVO VIDEO!

ABDOMEN PLANO Y GLÚTEOS FUERTES Y TONIFICADOS

- AUMENTAR GLÚTEOS | GLÚTEOS BONITOS Y PERFECTOS
- ABDOMEN Y GLÚTEOS MARCADOS
- BRAZOS FUERTES Y DEFINIDOS SIN PESAS

FIRMA:

22. HIIT

- FORTALECE RODILLAS Y TOBILLOS
- CARDIO HIIT | ELIMINAR GRASA
- HIIT QUEMA GRASA EN 8 MINUTOS
- ESTIRAMIENTOS PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

FIRMA:

23. CORE BRAZOS DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO

¡NUEVO VIDEO!

¡NUEVO TONO BAILE!

- TONIFICA Y ELIMINA GRASA DE BRAZOS, AXILA Y ESPALDA
- ABDOMINALES 10 MINUTOS

FIRMA:

24. FULL BODY CARDIO

NUEVO Podcast

- TOTAL BODY INTENSO | ABS, PIERNAS Y BRAZOS
- ABDOMINALES DE PIE
- BRUTAL CARDIO HIIT

FIRMA:

25. CORE PIERNAS

- REDUCIR CINTURA Y APLANAR ABDOMEN
- EJERCICIOS PARA PIERNAS EN CASA
- ABDOMEN Y GLÚTEOS EN CASA
- RETO 200 ZANCADAS

FIRMA:

26. RETO DEL DOMINGO

- TE PROPONEMOS QUE COCINES ESTAS GALLINAS DE GARBANZOS QUE ESTÁN RIQUÍSIMAS. **¡NO TE OLVIDES DE COMPARTIRLAS!** #GYMVIRTUALFOOD #GYMVIRTUAL

FIRMA:

SEMANA 5

27. CARDIO MODERADO

- CARDIO 30 MINUTOS PARA ADELGAZAR RÁPIDO
- EJERCICIOS DE CARDIO Y CINTURA

FIRMA:

28. TOTAL BODY

¡NUEVO VIDEO!

FULL BODY CARDIO

- ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN | ZONA CERVICAL

FIRMA:

29. HIIT

¡NUEVO VIDEO!

PRESENTACIÓN DEL CALENDARIO DE MAYO

- CALENTAMIENTO: ESTIRAMIENTOS ACTIVOS PARA ANTES DE ENTRENAR
- RUTINA HIIT 7'
- CARDIO HIIT 7 MINUTOS
- MEJORAR LA POSTURA DE LA ESPALDA

FIRMA:

30. CORE BRAZOS

- ADELGAZAR BRAZOS Y ESPALDA RÁPIDAMENTE
- EJERCICIOS ABDOMINALES EN 8 MIN.
- EJERCICIOS PARA MARCAR ABDOMEN

FIRMA:

RETO Brazos 28 DÍAS

by Patry Jordan

CLICK AQUÍ



¡ENHORABUENA!

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

#GYMVIRTUALABRIL #GYMVIRTUAL

