

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

## HOLA A TODOS

BIENVENIDOS AL NUEVO CALENDARIO DE JUNIO DE ESTE 2021. ¡VAMOS A POR 30 DÍAS LLENOS DE ENTRENAMIENTO Y DIVERSIÓN! ESPERO QUE COMPARTÁIS TODO EL PROCESO EN LAS REDES SOCIALES Y ME ETIQUETÉIS PARA QUE LO PUEDA VER

@GYMVIRTUAL.COM  
#YPT #YOPUEDOCONTODO



## FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO

1. IMPRIME EL CALENDARIO Y CUELGA LO EN LA PARED O TENLO A MANO
2. HAZ CADA UNO DE LOS VIDEOS CITADOS EN EL CALENDARIO (HACIENDO CLIC EN EL VIDEO PODRÉS 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 #GYMVIRTUALJUNIO #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. WWW.GYMVIRTUAL.COM ENCONTRARÉIS CALENTAMIENTOS Y VUELTAS A LA CALMA, PODÉIS HACER LOS QUE MÁS OS GUSTEN



## RETO 28 DÍAS

glúteos by Patry Jordan

CLICK AQUÍ ¡Anímate a participar!  
No te olvides de compartirlo en las redes sociales con #ypt #yopuedocontodo #gymvirtual



SEMANA 1



¡APROVECHA JUNIO AL MÁXIMO!  
CALENDARIO ORGANIZADOR DESCARGABLES GRATUITOS  
SOLO EN GYMVIRTUAL SHOP

### 1. FULL BODY CARDIO

- CARDIO BRAZOS 15 MIN
- ABDOMEN FUERTE Y DEFINIDO

**¡NUEVA RUTINA!**  
CARDIO 15 MIN QUEMA GRASA  
Fecha de subida en el canal: 31/05/21

FIRMA: .....

### 2. PARTE SUPERIOR

- RUTINA COMPLETA PARA LA PARTE SUPERIOR

FIRMA: .....

### 3. CORE CARDIO

**¡NUEVA RUTINA!**  
TRABAJO DE ABDOMEN EN CASA  
Fecha de subida en el canal: 02/06/21

- ABDOMINALES DE PIE
- ABDOMEN FUERTE CON PLANCHAS
- CORE CARDIO 10 MIN

FIRMA: .....

### 4. MOVILIDAD

- MOBILITY WORKOUT

FIRMA: .....

### 5. CARDIO DÍA MUNDIAL DEL MEDIO ambiente

- CARDIO INTENSO 10 MIN
- CARDIO SUAVE CON MANCUERNAS

FIRMA: .....

### 6. RETO DEL DOMINGO

- ¡CONTROL FOTOGRÁFICO!

HAZTE UNA FOTO Y LLEVA UN CONTROL DE TU EVOLUCIÓN  
#GYMVIRTUALTRANSFORMACIONES

FIRMA: .....

SEMANA 2

### 7. GAP

- FORTALECE LAS PIERNAS 10 MIN
- EJERCICIOS PARA GLÚTEOS 15 MIN
- GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS 15 MIN

FIRMA: .....

### 8. FULL BODY CARDIO

- FORTALECE LAS PIERNAS CON SENTADILLAS
- RUTINA EJERCICIOS PARA TODO EL CUERPO

**¡NUEVA RUTINA!**  
CARDIO BRAZOS 15 min  
Fecha de subida en el canal: 07/06/21

FIRMA: .....

### 9. PARTE SUPERIOR

- PARTE SUPERIOR | RUTINA COMPLETA

FIRMA: .....

### 10. CORE CARDIO

**¡NUEVA RUTINA!**  
Abdomen plano y cintura definida  
Fecha de subida en el canal: 09/06/21

- CORE CARDIO PARA TONIFICAR EL ABDOMEN
- TRABAJO DE ABDOMEN BAJO 12 MIN

FIRMA: .....

### 11. MOVILIDAD

- EJERCICIOS DE FUERZA Y MOVILIDAD

FIRMA: .....

### 12. CARDIO

- CARDIO INTENSO 12 MIN QUEMA GRASA
- CARDIO SIN IMPACTO PARA ADELGAZAR
- HIIT SIN IMPACTO

FIRMA: .....

### 13. RETO DEL DOMINGO

- COMPARTE UN VIDEO EN LAS REDES SOCIALES HACIENDO TU MINI WORKOUT FAVORITO DEL MOMENTO

#GYMVIRTUAL

FIRMA: .....

SEMANA 3

### 14. GAP

- CARDIO PIERNAS Y GLÚTEOS 13 MIN
- TRABAJO DE GLÚTEOS Y PARTE INTERNA
- GLÚTEOS FUERTES Y BONITOS CON PESO

FIRMA: .....

### 15. FULL BODY CARDIO

- CARDIO BRAZOS 20 MIN
- EJERCICIOS PARA PIERNAS FUERTES
- HIIT EXPRESS

**¡NUEVA RUTINA!**  
REDUCE CINTURA Y ABDOMEN 15 MIN  
Fecha de subida en el canal: 14/06/21

FIRMA: .....

### 16. PARTE SUPERIOR

- PECHO, BRAZOS, ESPALDA Y ABDOMEN RUTINA COMPLETA

FIRMA: .....

### 17. CORE CARDIO

**¡NUEVA RUTINA!**  
FORTALECE LAS PIERNAS 10 MIN  
Fecha de subida en el canal: 16/06/21

- EJERCICIOS PARA TONIFICAR ABDOMEN Y QUEMAR GRASA
- ABDOMEN FUERTE Y CINTURA
- TRABAJAR ABDOMINALES Y LUMBAR

FIRMA: .....

### 18. MOVILIDAD

- TOTAL BODY MOBILITY

FIRMA: .....

### 19. CARDIO

- CARDIO QUEMA GRASAS 10 MIN
- CARDIO INTENSO 20 MIN

FIRMA: .....

### 20. RETO DEL DOMINGO

**YELLOW day**  
EL DÍA MÁS FELIZ DEL AÑO

- HAZ UNA RECETA DULCE SALUDABLE Y COMPÁRTELA EN LAS REDES SOCIALES

#GYMVIRTUALFOOD

FIRMA: .....

SEMANA 4

### 21. GAP

- GLÚTEOS FUERTES EN CASA | 15 MIN
- RUTINA CORTA E INTENSA AUMENTAR GLÚTEOS SIN PESO
- EJERCICIOS PARA ADELGAZAR Y TONIFICAR GLÚTEOS Y PARTE INTERNA DEL MUSLO
- HIIT PARA PERDER PESO 8 MIN

FIRMA: .....

### 22. FULL BODY CARDIO

- BRAZOS SIN PESO 10 MIN
- RUTINA INTENSA | VIENTRE PLANO
- BRUTAL CARDIO HIIT

**¡NUEVA RUTINA!**  
CARDIO 24 MIN  
Fecha de subida en el canal: 21/06/21

FIRMA: .....

### 23. PARTE SUPERIOR

- BRAZOS Y ABDOMEN EN CASA

FIRMA: .....

### 24. CORE CARDIO

**¡NUEVA RUTINA!**  
ABDOMINALES 12 MIN  
Fecha de subida en el canal: 23/06/21

- CARDIO ABDOMEN 12 MIN
- CORE CARDIO 15 MIN
- DEFINIR Y MARCAR EL ABDOMEN

FIRMA: .....

### 25. MOVILIDAD

- FUERZA Y MOVILIDAD EN CASA

FIRMA: .....

### 26. CARDIO

- HIIT MUY INTENSO | 15 MIN
- RUTINA DE BRAZOS SIN PESAS
- CARDIO HIIT 10 MIN

FIRMA: .....

### 27. RETO DEL DOMINGO

- ¡COMPARTE TU CALENDARIO DE JUNIO CASI TERMINADO!

#GYMVIRTUALJUNIO

FIRMA: .....

SEMANA 5

### 28. GAP

- DEFINIR Y MARCAR ABDOMEN
- EJERCICIOS PARA ABDOMEN Y CINTURA
- CARDIO CON EJERCICIOS PARA PIERNAS
- GAP 15 MINUTOS

FIRMA: .....

### 29. TOTAL BODY

- GLÚTEOS Y PARTE INTERNA DEL MUSLO
- EJERCICIOS INTENSOS PARA UN VIENTRE PLANO
- BRAZOS EN CASA SIN MATERIAL

**¡NUEVA RUTINA!**  
CARDIO BRAZOS Y CINTURA 10 MIN  
Fecha de subida en el canal: 28/06/21

FIRMA: .....

### 30. PARTE SUPERIOR

- PARTE SUPERIOR BRAZOS, PECHO, ESPALDA Y ABDOMEN

FIRMA: .....

## ¡PARTICIPA Y GANA!

### SORTEAMOS 3 LOTES CON 30 PACKS DE BARRITAS @NAKD\_ES

solo por compartir vuestro proceso del calendario con los hashtags

#BARRITASNAKD

#YPT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL #BARRITASNAKD



¡HAY 5 SABORES DISPONIBLES!