

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

¡FELIZ AÑO YPECETEROS! EL OTRO DÍA LEÍA A ALGUIEN DECIR QUE SI HACE 1 AÑO HUBIERA EMPEZADO. AHORA YA HUBIERA LOGRADO SU OBJETIVO. SI TE SIENTES IDENTIFICADO/A... ¿VAS A DEJAR QUE TE PASE LO MISMO ESTE 2020? SI TE PROPONES ALGO, ¡VE A POR ELLO! RECUERDA QUE LA FUERZA DE VOLUNTAD SE TIENE QUE TRABAJAR PORQUE NADA VIENE REGALADO. YO INTENTO PONEROS LAS HERRAMIENTAS, VOSOTROS EL COMPROMISO. ¿PREPARADOS PARA AFRONTAR EL 2020? ¿YO PUEDO 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.instagram.com/gymvirtual_com) con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALENERO #GYMVIRTUALFOOD (es recomendable que tengás 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.



SEMANA 1

¡RETO BURPEES!



1. CORE PIERNAS
 Abdominales de pie con movimientos de cintura
 Rutina ej. de abdomen
 Rutina intensa para tonificar piernas y glúteos
¡FELIZ AÑO NUEVO!
 FIRMA_____

2. TOTAL BODY
 8 ej. para adelgazar y tonificar el cuerpo | TOTALBODY
 Afinar y tonificar brazos
 Adelgazar cintura y fortalecer abdomen
 Piernas perfectas cardio y fuerza
 FIRMA_____

3. GLÚTEOS
 Ej. glúteos definidos
 Glúteos grandes y bonitos
 Ej. glúteos bonitos
 Estiramientos estilo yoga
¡NUEVO PODCAST!
 FIRMA_____

4. CARDIO MODERADO
 Cardio moderado | 15'
 Reducir celulitis
 Rutina en casa | cardio moderado
 FIRMA_____

5. DÍA DE DESCANSO
 ¡Muéstranos cómo has empezado el año! ¿En familia? ¿Con amigos? ¿Qué propósitos te has marcado para este 2020?
#GYMVIRTUALENERO #YPC
 FIRMA_____

SEMANA 2

6. CORE BRAZOS
 Levantar pecho y tonificar brazos
 Abdomen plano | Omin
 Definir y marcar abdomen bajo
 Rutina HIIT intensa para adelgazar
¡FELIZ DÍA DE REYES!
 FIRMA_____

7. CARDIO XL
NUEVO VIDEO
 Rutina de cardio para bajar panza
 Cardio XL | Ejercicio cardiovascular
¡EMPIEZAN LAS REBAJAS!
 FIRMA_____

8. CORE PIERNAS
 Piernas, glúteos y abdomen
 Rutina tonificar el abdomen y reducir cintura
 Adelgazar muslos y endurecer glúteos
 FIRMA_____

9. TOTAL BODY
 Total body intenso | ABS, piernas y brazos
 Endurecer y tonificar total body 10'
 Rutina de ejercicios de abdomen
 FIRMA_____

10. GLÚTEOS
 Ej. de calentamiento con movilidad
 Tonificar piernas y glúteos
 Rutina perfecta para glúteos
¡NUEVO PODCAST!
 FIRMA_____

11. CARDIO MODERADO
 Reducir celulitis | 20'
 Quema grasa rápida con cardio
 Cardio bajo impacto para adelgazar
 FIRMA_____

12. DÍA DE DESCANSO
 Grábate un pequeño vídeo en el que solgas hablando y dínos por qué #gymvirtual te ha ayudado durante tot este año 2019 y qué esperas en este 2020.
 FIRMA_____

SEMANA 3

13. CORE BRAZOS
 Brazos delgados y definidos sin peso
 Reducir cintura y aumentar cadera
 Rutina de abdominales vientre plano
 Brutal cardio HIIT
BLUE MONDAY. EL DÍA MÁS TRISTE DEL AÑO.
 FIRMA_____

14. CARDIO XL
NUEVO VIDEO
 Los mejores ejercicios para bajar de peso
 Rutina de cardio todo el cuerpo
 Cardio XL 30' | perder grasa abdominal
 FIRMA_____

15. CORE PIERNAS
 8' intensos vientre plano
 Rutina para abdomen
 Ej. para trabajar y fortalecer las piernas
 FIRMA_____

16. TOTAL BODY
 30' total body
 Aliviar dolor espalda (lumbares)
 FIRMA_____

17. GLÚTEOS
 Glúteos grandes sin pesas
 Glúteos y piernas firmes
 Reto 300 sentadillas
 Mejorar la postura de la espalda
¡NUEVO PODCAST!
 FIRMA_____

18. CARDIO MODERADO
 Reducir cintura 30' | intensidad moderada
 Cardio bajo impacto | 10'
 FIRMA_____

19. DÍA DE DESCANSO
 Escucha los últimos podcasts si todavía no lo has hecho, y cuéntanos cuál es tu favorito del momento.
#YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL
 FIRMA_____

SEMANA 4

20. CORE BRAZOS
 Tonifica y elimina grasa brazos, axila y espalda
 Ej. abdominales en casa
 HIIT rápido e intenso
 FIRMA_____

21. CARDIO XL
NUEVO VIDEO
 Rutina de sentadillas para piernas, glúteos y aductores
 Rutina cardio súper intenso | 20'
 Cardio 10' | Quemar grasa rápida
 FIRMA_____

22. CORE PIERNAS
 Rutina GAP | Endurecer glúteos, abdomen y piernas
 Rutina aplanar y tonificar vientre
 HIIT Cardio intenso con ej. piernas
 FIRMA_____

23. TOTAL BODY
 Total body intenso | 15min
 Rutina para glúteos y brazos
 Eliminar grasa de la espalda
 FIRMA_____

24. GLÚTEOS
 Aumentar glúteos | 28'
 Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad
¡NUEVO PODCAST!
 FIRMA_____

25. CARDIO MODERADO
 Cardio moderado quema grasa
 Cardio sin impacto | 12'
 FIRMA_____

26. DÍA DE DESCANSO
 Sube a stories el día que más te haya gustado de este calendario de enero. ¿Coincidiréis?
#GYMVIRTUALENERO
 FIRMA_____

SEMANA 5

27. CORE BRAZOS
 Reduce y tonifica los brazos sin peso
 Brazos fuertes y definidos sin pesas
 Reduce el abdomen | cintura avispa
 Cardio HIIT ideal para perder peso
 FIRMA_____

28. CARDIO XL
NUEVO VIDEO
 Entrenamiento en casa Rutina cuerpo completo | TOTALBODY
 Cardio adelgazar rápido
 FIRMA_____

29. CORE PIERNAS
 Rutina intensa de piernas
 Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad
 FIRMA_____

30. TOTAL BODY
 Eliminar rollitos | TOTALBODY
 Brazos fuertes y definidos sin pesas
 FIRMA_____

31. GLÚTEOS
 Aumenta y tonifica glúteos y piernas
 Aumentar y subir glúteos
 Estiramientos y relajación | zona cervical
¡NUEVO PODCAST!
 FIRMA_____

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

#GYMVIRTUALENERO #GYMVIRTUAL