

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO | |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|
| SEMANA 1 | <p>MUCHOS APROVECHÁIS EL MES DE SEPTIEMBRE PARA ANIMAROS HACER EJERCICIO Y UNIROS A LA COMUNIDAD GYM VIRTUAL Y ESO ME ALEGRA, PERO RECORDAD QUE ESTO ES UN ESTILO DE VIDA Y UNA VEZ SE ENTRA NO SE SALE, SE MEJORA Y SE EVOLUCIONA. CUIDEMOS NUESTRO CUERPO.</p> <p>Patry Jordan</p> | | <p>FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALEPTIEMBRE #GYMVIRTUALFOOD (es recomendable que tengas u os creéis una cuenta en las diferentes redes sociales para poder estar en contacto con la comunidad de GymVirtual). 5. Es recomendable calentarse 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. | | <p>(COMPARTE TUS LOGROS!) #gymvirtual #gymvirtualeptiembre</p> | | <p>1. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos definidos <input type="checkbox"/> Endurecer abdomen y brazos en casa <input type="checkbox"/> Eliminar rollitos brazos <input type="checkbox"/> Brazos delgados y definidos <p>FIRMA_____</p> | <p>2. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cuelga una foto en Instagram del calendario. <p>#GYMVIRTUALEPTIEMBRE</p> <p>@GYMVIRTUAL_COM </p> <p>FIRMA_____</p> |
| SEMANA 2 | <p>3. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio moderado 20' <input type="checkbox"/> Cardio para reducir cintura <p>FIRMA_____</p> | <p>4. PIERNAS</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina dura e intensa de piernas 25' <input type="checkbox"/> Elevar glúteos Entrenamiento rápido <input type="checkbox"/> Reducir cintura y tonificar abdomen <p>FIRMA_____</p> | <p>5. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina eficaz de hiit <input type="checkbox"/> Quemar grasa rápido <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad y movilidad <p>FIRMA_____</p> | <p>6. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa de ABS 8' <input type="checkbox"/> 5' ABS Rutina intensa <input type="checkbox"/> Ejercicios de piernas en casa <input type="checkbox"/> Endurecer abdomen y brazos en casa <p>FIRMA_____</p> | <p>7. CARDIO XL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio intenso y rompedor <input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal CARDIO XL <p>FIRMA_____</p> | <p>8. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zona abdominal 8' <input type="checkbox"/> 5' ABS Rutina intensa <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Tonificar y eliminar grasa brazos <p>FIRMA_____</p> | <p>9. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comparte tu opinión sobre el Nuevo Plan de entrenamiento de Gym Virtual. <p>@GYMVIRTUAL_COM #PGV12</p> <p>FIRMA_____</p> | |
| SEMANA 3 | <p>10. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cardio moderado 24' <input type="checkbox"/> Cardio quemar grasa 15' <p>FIRMA_____</p> | <p>11. PIERNAS</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Glúteos, abdomen y piernas Gap plus <input type="checkbox"/> Ejercicios de piernas en casa <input type="checkbox"/> Glúteos y piernas 5' <input type="checkbox"/> 5' ABS Rutina intensa <p>FIRMA_____</p> | <p>12. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso y corto <input type="checkbox"/> Cardio corto y rápido hiit 5' <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad de piernas <p>FIRMA_____</p> | <p>13. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zona abdominal 8' <input type="checkbox"/> Reducir cintura y tonificar abdomen <input type="checkbox"/> Tonificar piernas y glúteos <input type="checkbox"/> Tonificar y eliminar grasa brazos <p>FIRMA_____</p> | <p>14. FULL BODY CARDIO</p> <p>Full body cardio 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entrenamiento completo para tonificar todo el cuerpo 45 min <p>FIRMA_____</p> | <p>15. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa de ABS 8' <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Endurecer abdomen y brazos en casa <input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos definidos <p>FIRMA_____</p> | <p>16. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Te encuentras en la mitad del calendario. Comparte una frase motivadora para la comunidad de Gym Virtual. <p>#YPC @GYMVIRTUAL_COM</p> <p>FIRMA_____</p> | |
| SEMANA 4 | <p>17. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina en casa cardio moderado <input type="checkbox"/> Cardio para reducir cintura <p>FIRMA_____</p> | <p>18. PIERNAS</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina rápida y eficaz de piernas 10 min <input type="checkbox"/> Abdomen perfecto y subir glúteo <input type="checkbox"/> Elevar glúteos entrenamiento rápido <input type="checkbox"/> Zona abdominal 8' <p>FIRMA_____</p> | <p>19. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Quemar grasa rápido <input type="checkbox"/> Rutina hiit 7' <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad y movilidad <p>FIRMA_____</p> | <p>20. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa de ABS 8' <input type="checkbox"/> Rutina rápida de ABS <input type="checkbox"/> Glúteos firmes y abdomen tonificado <input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos definidos <p>FIRMA_____</p> | <p>21. DÍA TONOBAILA / CARDIO XL</p> <p>¡Elige uno de las 2 rutinas o si te animas haz las 2!</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> TONOBAILA 31 Entrenar al ritmo de la música <input type="checkbox"/> 30' cardio eliminar grasa <p>FIRMA_____</p> | <p>22. CORE-BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zona abdominal 8' <input type="checkbox"/> Endurecer abdomen y brazos en casa <input type="checkbox"/> Brazos delgados y definidos <input type="checkbox"/> Eliminar rollitos brazos <p>FIRMA_____</p> | <p>23. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comparte una foto de la comida más saludable del día. <p>#GYMVIRTUALFOOD </p> <p>FIRMA_____</p> | |
| SEMANA 5 | <p>24. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir celulitis piernas <input type="checkbox"/> Cardio quemar grasa 15' <p>FIRMA_____</p> | <p>25. PIERNAS</p> <p>NUEVO VIDEO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa para abdomen perfecto Core Plus <input type="checkbox"/> Ejercicios de piernas en casa <input type="checkbox"/> Glúteos y piernas 5' <input type="checkbox"/> 5' ABS Rutina intensa <p>FIRMA_____</p> | <p>26. HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina eficaz de hiit <input type="checkbox"/> Entrenamiento intenso y corto <input type="checkbox"/> Ganar flexibilidad de piernas <p>FIRMA_____</p> | <p>27. TOTAL BODY</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zona abdominal 8' <input type="checkbox"/> Reducir cintura y tonificar abdomen <input type="checkbox"/> Glúteos firmes y abdomen tonificado <input type="checkbox"/> Rutina para glúteos y brazos <p>FIRMA_____</p> | <p>28. CARDIO MODERADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eliminar grasa abdominal Cardio XL <input type="checkbox"/> Cardio reducir grasa piernas <p>FIRMA_____</p> | <p>29. CORE-PIERNAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rutina intensa de ABS 8' <input type="checkbox"/> Brazos bonitos y fuertes <input type="checkbox"/> Tonificar y eliminar grasa brazos <input type="checkbox"/> Abdomen plano y brazos definidos <p>FIRMA_____</p> | <p>30. DÍA DE RECUPERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recuerda tener un control fotográfico de tu cuerpo. <input type="checkbox"/> Comparte cómo te sientes al finalizar el calendario mensual de entrenamiento. <p>#GYMVIRTUALEPTIEMBRE</p> <p>FIRMA_____</p> | |
| <p>RETO</p> <p>¡DEFINE TUS GLÚTEOS!</p> | | <p>Únete a la comunidad</p> <p>¡COMPARTE TU PROCESO!</p> <p>#GYMVIRTUAL </p> | | <p>CONSEJOS Y TIPS!</p> <p>¡descúbrelos!</p> | | <p>¡ENHORABUENA!</p> <p>CUELGA EN TWITTER E INSTAGRAM UNA FOTO DE TU CALENDARIO REALIZADO.</p> <p>#GYMVIRTUALEPTIEMBRE - #GYMVIRTUAL </p> | | |