

CALENDARIO JUNIO 2020

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

#GYMVIRTUALJUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

¡HOLA A TODOS!

ARRANCAMOS EL CALENDARIO DE JUNIO
Si lleváis desde enero con Gym Virtual será vuestro sexto calendario
¡QUÉ PASADA!
Recordad que podéis enviarme vuestras transformaciones e historias en transformaciones@gymvirtual.com
Me encanta leerlas y que con vuestra historia podáis motivar a los demás.
¡Vamos a por todas y a tope! Os mando mucha fuerza y ánimo
¡PODEMOS CON TODO!

PATRY JORDAN



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 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](https://www.instagram.com/gymvirtual_com) CON LOS HASHTAGS: [#GYMVIRTUAL](https://www.instagram.com/gymvirtual) [#GYMVIRTUALJUNIO](https://www.instagram.com/gymvirtualjuno)
#GYMVIRTUALFOOD
(ES RECOMENDABLE QUE TENGÁS U 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](https://www.gymvirtual.com) ENCONTRARÉIS CALENTAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA, PODÉIS HACER LOS QUE MÁS OS GUSTEN.



SEMANA 1

1. CARDIO MODERADO

- CARDIO 20 MIN. EN CASA
- CARDIO PARA ELIMINAR GRASA Y ADELGAZAR EN CASA
- CARDIO SIN IMPACTO

FIRMA:

2. CORE BRAZOS

¡NUEVA Rutina!
ENTRENAMIENTO PARTE SUPERIOR 10 MINUTOS
Fecha de subida en el canal: 01/06/20

- ENDURECER ABDOMEN Y BRAZOS EN CASA
- ABDOMINALES DE PIE CON MOVIMIENTOS DE CINTURA

FIRMA:

3. HIIT

- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD
- CARDIO HIIT IDEAL PARA PERDER PESO
- QUEMAR GRASA RÁPIDO

FIRMA:

4. CORE PIERNAS

¡NUEVA Rutina!
PARA TRABAJAR ABDOMEN Y GLÚTEOS
Fecha de subida en el canal: 03/06/20

- LOS MEJORES EJERCICIOS PARA TONIFICAR PIERNAS Y GLÚTEOS
- GLÚTEOS Y ABDOMEN EN CASA 10 MIN

FIRMA:

5. CARDIO XL

- ELIMINAR GRASA ABDOMINAL
- CARDIO XL
- CARDIO INTENSO Y ROMPEDOR

FIRMA:

6. TOTAL BODY



¡NUEVO VIDEO RECETA!
Fecha de subida en el canal: 05/06/20

- TOTAL BODY EN CASA
- BRAZOS DELGADOS Y DEFINIDOS SIN PESO
- ABDOMEN Y GLÚTEOS MARCADOS

FIRMA:

7. RETO DEL DOMINGO

- ¡CONTROL FOTOGRÁFICO!**
NO TE OLVIDES DE HACERTE TU FOTO PARA TENER REFERENCIAS Y PODER SEGUIR MOTIVÁNDOTE
¿HAS CONSEGUIDO UNA SÚPER TRANSFORMACIÓN?
Mándamela en [TRANSFORMACIONES@GYMVIRTUAL.COM](mailto:transformaciones@gymvirtual.com)
¡Así motivaremos a los demás!

FIRMA:

SEMANA 2

8. CARDIO MODERADO

- CARDIO PARA PERDER PESO
- CARDIO SIN IMPACTO 12 MIN
- EJERCICIOS DE CARDIO Y CINTURA

FIRMA:

9. CORE BRAZOS

¡NUEVA Rutina!
ABDOMINALES 8 MIN PARA UN ABDOMEN PLANO
Fecha de subida en el canal: 08/06/20

- FORTALECE Y TONIFICA LOS BRAZOS
- EJERCICIOS PARA MARCAR ABDOMEN
- ESTIRAMIENTOS PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

FIRMA:

10. HIIT

- CARDIO HIIT BAJO IMPACTO
- HIIT QUEMA GRASA EN 8 MINUTOS
- ESTIRAMIENTOS ESTILO YOGA

FIRMA:

11. CORE PIERNAS

- PIERNAS Y GLÚTEOS FUERTES
- EJERCICIOS PARA MARCAR ABDOMEN
- Rutina para trabajar el abdomen en casa
- LEVANTAR GLÚTEOS

FIRMA:

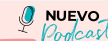
12. CARDIO XL

¡NUEVA Rutina!
CARDIO INTENSO 20 MINUTOS
Fecha de subida en el canal: 10/06/20

- CARDIO INTENSO | 30 MINUTOS

FIRMA:

13. TOTAL BODY



¡NUEVO VIDEO CON CONSEJOS!
PAUTAS DE ALIMENTACIÓN PARA PERDER PESO
Fecha de subida en el canal: 12/06/20

- TOTAL BODY INTENSO
- ABS, PIERNAS Y BRAZOS
- AUMENTA Y TONIFICA TUS GLÚTEOS Y PIERNAS
- ENDURECER ABDOMEN Y BRAZOS EN CASA
- ELIMINAR GRASA DE LA ESPALDA Y TONIFICAR BRAZOS

FIRMA:

14. RETO DEL DOMINGO

- DOMINGO DE APRENDIZAJE**
¡HOY TE PROPRONO QUE MIRES BIEN Y TOMES NOTA DE ESTE POST PARA EVITAR LESIONES!
COMPÁRTELO PARA QUE NADIE SE LO PIERDA
[#GYMVIRTUAL](https://www.instagram.com/gymvirtual) [#YOPUEDOCONTODO](https://www.instagram.com/yopuedocontodo)

FIRMA:

SEMANA 3

15. CARDIO MODERADO

- ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN CASA
- CARDIO PARA PERDER PESO
- CARDIO PRINCIPIANTES SIN IMPACTO
- CARDIO PARA ADELGAZAR | 10'

FIRMA:

16. CORE BRAZOS

¡NUEVA Rutina!
CARDIO - CORE
REDUCE TU ABDOMEN
Fecha de subida en el canal: 15/06/20

- TONIFICA Y ELIMINA GRASA DE BRAZOS, AXILA Y ESPALDA

FIRMA:

17. HIIT

- Rutina HIIT INTENSA PARA ADELGAZAR
- 5' HIIT | RÁPIDO E INTENSO
- CARDIO HIIT | ELIMINAR GRASA
- MEJORAR LA POSTURA DE LA ESPALDA

FIRMA:

18. CORE PIERNAS

¡NUEVA Rutina!
AUMENTAR GLÚTEOS EN CASA
Fecha de subida en el canal: 17/06/20

- ABDOMEN PLANO 10 MINUTOS
- Rutina para trabajar piernas y pantorillas
- EJERCICIOS DE PIERNAS Y PARTE INTERNA DEL MUSLO

FIRMA:

19. CARDIO XL

- CARDIO 30 MINUTOS PARA ELIMINAR GRASA
- CARDIO INTENSO 25' ADELGAZAR EN CASA

FIRMA:

20. TOTAL BODY



¡NUEVO VIDEO PATRY JORDÁN RESPONDE!
Fecha de subida en el canal: 19/06/20

- 30 MINUTOS TOTAL BODY
- TONIFICAR GLÚTEOS Y CADERAS

FIRMA:

21. RETO DEL DOMINGO

- HOY TE RETO A COCINAR UN PLATO DE LOS MUCHOS QUE HE IDO COMPARTIENDO A TRAVÉS DE LA WEB O DE MI INSTAGRAM
¿CUÁL VAS A COCINAR? No te olvides de etiquetarme y a [@GYMVIRTUALFOOD_COM](https://www.instagram.com/gymvirtualfood_com)
[#GYMVIRTUAL](https://www.instagram.com/gymvirtual) [#YOPUEDOCONTODO](https://www.instagram.com/yopuedocontodo)

FIRMA:

SEMANA 4

22. CARDIO MODERADO

- CARDIO MODERADO 20'
- CARDIO QUEMA GRASA

FIRMA:

23. CORE BRAZOS

¡NUEVA Rutina!
CORE BRAZOS + ESPALDA
Fecha de subida en el canal: 22/06/20

- ABDOMEN PLANO Y BRAZOS DEFINIDOS
- BRAZOS FUERTES Y DEFINIDOS SIN PESAS

FIRMA:

24. HIIT

- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD
- 20 MINUTOS DE CARDIO INTENSO

FIRMA:

25. CORE PIERNAS

¡NUEVO TONO BAILE!
Fecha de subida en el canal: 24/06/20

- RETO 400 ZANCADAS
- EJERCICIOS PARA PIERNAS, GLÚTEOS Y ABDOMEN
- GAP 10 minutos

FIRMA:

26. CARDIO XL

- Rutina quema grasa cardio XL
- CARDIO INTENSO 22' ADELGAZAR EN CASA

FIRMA:

27. TOTAL BODY



PRESENTACIÓN CALENDARIO DE JULIO
Fecha de subida en el canal: 26/06/20

- 8 EJERCICIOS PARA ADELGAZAR Y TONIFICAR EL CUERPO | TOTAL BODY
- TOTAL BODY 5 MINUTOS
- GLÚTEOS Y PIERNAS FIRMES
- ABDOMINALES 10 MINUTOS
- BRAZOS DELGADOS Y Pecho BONITO

FIRMA:

28. RETO DEL DOMINGO

- ¡COMPARTE TU CALENDARIO CASI COMPLETADO Y LOS RETOS DE ESTE MES!

FIRMA:

SEMANA 5

29. CARDIO MODERADO

- CARDIO PARA BAJAR DE PESO
- QUEMA GRASA RÁPIDO CON ESTE CARDIO
- CARDIO PARA ADELGAZAR RÁPIDO

FIRMA:

30. CORE BRAZOS

¡NUEVA Rutina!
ABDOMEN Y CINTURA 8 MINUTOS
Fecha de subida en el canal: 29/06/20

- BRAZOS DELGADOS Y DEFINIDOS SIN PESO
- ELIMINAR GRASA DE LA ESPALDA Y TONIFICAR BRAZOS
- REDUCIR CINTURA Y APLANAR ABDOMEN

FIRMA:



¡APOVECHA JUNIO AL MÁXIMO!
CALENDARIO + ORGANIZADOR DESCARGABLES
GRATUITOS
SOLO EN [GYMVIRTUAL SHOP](https://www.gymvirtual.com)
DESCARGAR IMPRIMIBLES GRATUITOS

RETO
movilidad
28 DIAS
CLICK AQUÍ

¡Ánimate a participar!
No te olvides de compartirlo en las redes sociales con
[#ypct](https://www.instagram.com/yopuedocontodo) [#yopuedocontodo](https://www.instagram.com/yopuedocontodo) [#gymvirtual](https://www.instagram.com/gymvirtual)



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

[#GYMVIRTUALJUNIO](https://www.instagram.com/gymvirtualjuno)
[#GYMVIRTUAL](https://www.instagram.com/gymvirtual)