

Noviembre

2024

AVANZADOS



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
27	28	29	30	31	1	2
					Gana FUERZA y MÚSCULO en todo el cuerpo con Ejercicios para Adultos Mayores	Caminata en Casa de Bajo Impacto 4 MIL pasos para Mayores
3	4	5	6	7	8	9
YOGA de Pie para Mayores Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina GAP con RITMO: Glúteos Abdomen Piernas para Mayores	Ejercicio AERÓBICO de BAJO IMPACTO Alta Intensidad 15 min para Mayores	Rutina de Ejercicios para Lograr Brazos Fuertes para Mayores	Rutina de CARDIO + ABDOMEN para Mayores	Ganar FUERZA y masa MUSCULAR en todo el Cuerpo	Caminata en casa para Sudar 5 mil pasos para Mayores
10	11	12	13	14	15	16
Rutina de RELAJACIÓN + MOVILIDAD para Mayores	Rutina GAP Glúteos, Abdomen y Piernas HIIT 30 min	Rutina CARDIO HIIT con Calentamiento y Estiramientos para 60 y + Total: 30 min	Rutina de Brazos EXPRÉS para Mayores	20 min de Aerobics para Mayores Activos	Gana FUERZA y MÚSCULO en todo el Cuerpo	Rutina de 6 mil pasos para Mantenerse Activos en Casa para Mayores
17	18	19	20	21	22	23
Rutina de YOGA: Flexibilidad y Relajación para Mayores	Ejercicios para Adultos Mayores: PIERNAS y GLÚTEOS Fuertes	Cardio para Controlar tu Glucosa: Ejercicios para Adultos Mayores	Ejercicios para TONIFICAR Brazos y Hombros para Mayores	Mejor Ejercicio que salir a Caminar: Cardio + Abdomen para Adultos Mayores	Ejercicios para NO Perder Músculo en Adultos Mayores	Power Walking - Caminata en Casa para Adultos Mayores (Controla tu Diabetes)
24	25	26	27	28	29	30
Ejercicios para RELAJARSE y aliviar el ESTRÉS y la ANSIEDAD	Ejercicios para NO Perder Músculo en las PIERNAS para Adultos Mayores	Ejercicio de Cardio HIIT para Adultos Mayores (15 min)	Ejercicios para Adultos Mayores para tonificar BRAZOS y ESPALDA (39 min)	Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos 40 min.	Rutina de Ejercicios de Fortalecimiento para todo el Cuerpo para Adultos Mayores	Caminata en Casa para Adultos Mayores (Bajo Impacto) Power Walking