

# Octubre

## 2024

# AVANZADOS



Septiembre

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					

Noviembre

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

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
29	30	1	2	3	4	5
		Rutina de Cardio y Gimnasia en 10 minutos para mayores	Rutina de Brazos Exprés para Mayores	Cardio y Cintura Rutina para Mayores Bajo Impacto	20 minutos de Piernas y Glúteos para Mayores	Caminata en Casa para Sudar   5 mil pasos para Mayores
6	7	8	9	10	11	12
Yoga de Pie para Mayores   Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Pierde grasa y Gana músculo en Todo el cuerpo   Ejercicios para Adultos Mayores	Ejercicio Aeróbico de Bajo Impacto Alta Intensidad   15 min para Mayores	20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda para Mayores	20 min de Aerobics para Mayores Activos	Rutina GAP Glúteos, Abdomen y Piernas   Ejercicios   HIIT 30 min	Rutina de 6 mil pasos para mantenerse Activos en Casa para Mayores
13	14	15	16	17	18	19
Rutina de Relajación + Movilidad para Mayores	Ejercicios para Mayores: Gana Fuerza y Músculo en Todo el cuerpo	Rutina Cardio HIIT con calentamiento y estiramientos para 60 y +   Total 30 min	Rutina para Tren Superior para Mayores 20 min	20 min de Cardio para Quemar calorías - Rutina completa para Mayores	Ejercicios para Adultos Mayores: Piernas y Glúteos Fuertes	Power Walking - Caminata en casa para Adultos Mayores (controla tu Diabetes)
20	21	22	23	24	25	26
Rutina de Yoga: Flexibilidad y Relajación para Mayores	Ejercicios para No Perder Músculo en Adultos Mayores	Cardio para controlar tu Glucosa   Ejercicios para Adultos Mayores	Rutina de Brazos sin repetir ejercicios para Mayores	Mejor Ejercicio que salir a caminar: Cardio + Abdomen para Adultos Mayores	Ejercicios para No Perder Músculo en las Piernas para adultos mayores	Caminata en Casa para Adultos Mayores (Bajo Impacto) Power Walking
27	28	29	30	31	1	2
Ejercicios para Relajarse y Aliviar el Estrés y la Ansiedad   Adultos Mayores	Ejercicios para la Osteoporosis 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		