

# Enero

## 2025

# AVANZADOS



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				

Febrero

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	

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
29	30	31	1	2	3	4
			Rutina de CARDIO + ABDOMEN para Mayores	Rutina de Brazos EXPRÉS para Mayores	Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos para Mayores	Rutina EXPRÉS de PIERNAS para mayores
5	6	7	8	9	10	11
Rutina para Mejorar la MOVILIDAD en Adultos Mayores	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto para Mayores	Ejercicios para Mayores: Gana FUERZA y MÚSCULO en todo el Cuerpo	Cardio y Cintura Rutina para Mayores Bajo Impacto	Ejercicios para TONIFICAR Brazos y Hombros para Mayores	CARDIO Sin Saltos para mayores ¡Vamos a SUDAR!	Rutina GAP con RITMO: Glúteos Abdomen Piernas para Mayores
12	13	14	15	16	17	18
Rutina de Relajación Muscular para ARTRITIS y FIBROMIALGIA	Rutina CARDIO HIIT con Calentamiento y Estiramientos para 60 y + I Total: 30 min	Ejercicios para NO Perder Músculo en Adultos Mayores	20 min de CARDIO para QUEMAR calorías - Rutina Completa para Mayores	Rutina para GANAR Músculo en BRAZOS con Ritmo para Mayores	Power Walking - Caminata en Casa para Adultos Mayores	Rutina GAP Glúteos, Abdomen y Piernas I Ejercicios I HIIT 30 min
19	20	21	22	23	24	25
Rutina de RELAJACIÓN + MOVILIDAD para Mayores	Cardio para Controlar tu Glucosa: Ejercicios para Adultos Mayores	Rutina de Ejercicios de Fortalecimiento para todo el Cuerpo para Adultos Mayores	Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos I 40 min	20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda para Mayores	Caminata en Casa para Adultos Mayores (Bajo Impacto) Power Walking	Ejercicios para NO Perder Músculo en las PIERNAS para Adultos Mayores
26	27	28	29	30	31	1
Ejercicios para RELAJARSE y aliviar el ESTRÉS y la ANSIEDAD	Ejercicio de Cardio HIIT para Adultos Mayores (15 min)	Ejercicios para Ganar Fuerza y masa Muscular en Todo el Cuerpo	Rutina de 20 minutos de Ejercicio CARDIO para Adultos Mayores ACTIVOS	Ejercicios para Adultos Mayores para tonificar BRAZOS y ESPALDA (39 min)	Mejor Ejercicio que salir a Caminar: Cardio + Abdomen para Adultos Mayores	