

Septiembre

2024

AVANZADOS



Agosto

| 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 |

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 | | |

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|--|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Rutina de RELAJACIÓN + MOVILIDAD para Mayores | Rutina para TONIFICAR Todo el Cuerpo con Mancuernas | Rutina HIIT de 20 minutos para Mayores Cardio de Alta Intensidad | Rutina EXPRÉS de PIERNAS para mayores | Cardio 🔥 para SUDAR 💧 y de Bajo Impacto para Mayores | Rutina de Brazos SIN REPETIR Ejercicios para Mayores | Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos para Mayores |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Rutina para Mejorar la MOVILIDAD en Adultos Mayores | Ejercicios para Mayores: Gana FUERZA y MÚSCULO en todo el Cuerpo | Cardio de Alta Intensidad para Mayores Quema Calorías | Rutina GAP con Ritmo Urbano para Mayores Glúteos, Abdomen y Piernas | CARDIO Sin Saltos para mayores 🔥 ¡Vamos a SUDAR! 💧 | 20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda para Mayores | Cardio para Quemar 🔥 200 kcal 🔥 para Mayores |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Ejercicios para RELAJARSE y aliviar el ESTRÉS y la ANSIEDAD | Consigue MÚSCULO en Todo el Cuerpo para Mayores | Rutina CARDIO HIIT con Calentamiento y Estiramientos para 60 y + Total: 30 min | Rutina para Piernas y Glúteos Fuertes para Mayores | Cardio ENERGIZANTE de Bajo Impacto para Mayores | Rutina de Brazos EXPRÉS para Mayores | Cardio Moderado para Mayores para Bajar de Peso Rutina Completa de 1 hora |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Ejercicios para ALIVIAR el ESTRÉS y la ANSIEDAD Adultos Mayores | Rutina para Ganar Músculo en Todo el Cuerpo para Mayores | Ejercicio de Cardio HIIT para Adultos Mayores (15 min) | Rutina GAP Glúteos, Abdomen y Piernas Ejercicios HIIT 30 min | Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos 40 min. | Ejercicios para TONIFICAR Brazos y Hombros para Mayores | Cardio y Cintura Rutina para Mayores Bajo Impacto |
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rutina de RELAJACIÓN en Silla | Gana FUERZA y MÚSCULO en todo el cuerpo con Ejercicios para Adultos Mayores | | | | | |