

Marzo

2023

AVANZADOS



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

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				

Abril

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
26	27	28	1	2	3	4
			Cardio para Sudar y de Bajo Impacto para Mayores	Ejercicios para Fortalecer Piernas y Glúteos para evitar caídas	Cardio para Quemar 200 kcal para mayores	Rutina para Ganar Músculo en todo el cuerpo para mayores
5	6	7	8	9	10	11
Yoga de Pie para Mayores Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina HIIT de 20 minutos para Mayores Cardio de Alta Intensidad	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo para mayores 20 min	60 min de Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos (rutina completa)	Rutina Exprés de Piernas para Mayores	Cardio Energizante de Bajo Impacto para mayores	Fullbody Sin Equipo Fortalece todo el cuerpo
12	13	14	15	16	17	18
Ejercicios para Mejorar el Equilibrio para Mayores	Cardio de Alta Intensidad para Mayores Quema Calorías	Más Músculo y Más Fuerza de Brazos con mancuerna	Rutina completa de 20 minutos de Cardio para mayores activos	Rutina GAP con Ritmo: glúteos abdomen piernas	Rutina de Ejercicio para Controlar la Presión Alta Cardio de Bajo Impacto	Rutina para Tonificar todo el cuerpo con mancuernas para mayores
19	20	21	22	23	24	25
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Rutina de Cardio Exprés 10 min Bajo Impacto para mayores	Rutina de Brazos Exprés para Mayores	Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos para mayores	20 minutos de Piernas y Glúteos para mayores	Cardio Sin Saltos para Mayores ¡Vamos a Sudar!	Rutina Fullbody Exprés de 10 minutos para mayores
26	27	28	29	30	31	1
Rutina de Relajación + Movilidad para Mayores	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto para mayores	Ejercicios para Tonificar Brazos y Hombros para mayores	Rutina de Cardio + Abdomen para mayores	Rutina de Glúteos en Cama para Mayores	Rutina de Cardio y Gimnasia en 10 minutos para mayores	