

# Agosto

## 2022

# PRINCIPIANTE



**MQ FISIOTERAPIA**  
EN QUERETARO

**Julio**

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						

**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	

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
31	1	2	3	4	5	6
	Ejercicio Cardio LIGERO para Principiantes y Personas Mayores	Rutina en Silla para GANAR FUERZA en Brazos y Espalda   Adultos Mayores	Rutina HIIT en Silla   Cardio de Alta Intensidad para Mayores	GAP (glúteos, abdomen y piernas) en casa SIN IMPACTO   SIN SALTOS	Cardio Baile en Silla para Mayores   2 Niveles	Fullbody workout en Silla para Adultos Mayores   Brazos, Piernas y Abdomen
7	8	9	10	11	12	13
Ejercicios para ALIVIAR el ESTRÉS y la ANSIEDAD   Adultos Mayores	Camina 3.5 km en Casa para Mayores   Cardio de Bajo Impacto	Más MÚSCULO y Más FUERZA de Brazos con Mancuerna para Mayores	CARDIO para un Corazón Sano para Mayores	Rutina para Fortalecer PIERNAS y GLÚTEOS   Sin Sentadillas Sin Zancadas	CARDIO con Ritmo de Rock n' Roll para Adultos Mayores	Ejercicios de FUERZA de Cuerpo COMPLETO (rutina de 50 minutos)
14	15	16	17	18	19	20
Rutina de YOGA suave en silla para Adultos Mayores	CARDIO para Ganar capacidad Pulmonar para Mayores	Rutina de Ejercicios para Lograr Brazos Fuertes para Mayores	Cardio Ligero 3200 pasos para Mayores   Bajo impacto	Rutina GAP Sin Dolor en las Rodillas para Mayores	Cardio ligero con Ritmo Latino para Mayores   2500 pasos	Menos grasa Más MÚSCULO para Mayores   FullBody
21	22	23	24	25	26	27
Rutina de RELAJACIÓN en Silla	Cardio en Silla para Mayores   Caminata de 2 600 pasos	Recupera Masa Muscular y Eliminar los Rollitos de los Brazos para Mayores	Cardio para Mejorar Coordinación y Equilibrio   para Mayores	Rutina GAP para Aliviar el Dolor de Rodillas   para Mayores	60 minutos de CARDIO con RITMO LATINO para Adultos Mayores	Ganar Fuerza y masa Muscular en Todo el Cuerpo para Mayores
28	29	30	31	1	2	3
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para #AdultosMayores	Rutina de Brazos EXPRES para Mayores	Rutina de Cardio de Bajo Impacto amigable con la ARTRITIS			