

Enero

2023

AVANZADOS



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

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
1	2	3	4	5	6	7
<u>Rutina de Relajación + Movilidad para Mayores</u>	<u>Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto</u>	<u>Rutina para Tonificar Todo el Cuerpo con Mancuernas</u>	<u>Rutina de Cardio + Abdomen para Mayores</u>	<u>Ejercicios para Tonificar Brazos y Hombros para Mayores</u>	<u>Camina 3.5 km en Casa Cardio de Bajo Impacto</u>	<u>20 minutos de Piernas y Glúteos para Mayores</u>
8	9	10	11	12	13	14
<u>Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia</u>	<u>Rutina de Cardio Exprés 10 min Bajo Impacto</u>	<u>Fullbody Sin Equipo Fortalece Todo el Cuerpo</u>	<u>Cardio Sin Saltos para Mayores ¡Vamos a Sudar!</u>	<u>Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo 20 min</u>	<u>Caminata en Casa de Bajo Impacto 4 Mil pasos</u>	<u>Rutina GAP con Ritmo: Glúteos, Abdomen Piernas</u>
15	16	17	18	19	20	21
<u>Yoga de Pie Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio</u>	<u>Cardio de Alta Intensidad Quema Calorías</u>	<u>Rutina para Ganar Músculo en Todo el Cuerpo</u>	<u>Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos</u>	<u>Rutina de Brazos Exprés para Mayores</u>	<u>Caminata en casa para Sudar 5 Mil pasos</u>	<u>Rutina Exprés de Piernas para Mayores</u>
22	23	24	25	26	27	28
<u>Rutina para Mejorar la Movilidad en Adultos Mayores</u>	<u>Cardio de Alta Intensidad y de Bajo Impacto 20 min</u>	<u>Especial 1 Millón Ejercicios para Ganar Masa Muscular en Todo el Cuerpo</u>	<u>Rutina de Ejercicio para Controlar la Presión Alta Cardio de Bajo Impacto</u>	<u>Rutina de Ejercicios para Lograr Brazos Fuertes para Mayores</u>	<u>Rutina de 6 Mil pasos para Mantenerse Activos en Casa</u>	<u>Ejercicios para Fortalecer Piernas y Glúteos para Evitar Caídas</u>
29	30	31	1	2	3	4
<u>Estiramientos de Yoga de Todo el Cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad</u>	<u>Rutina de Cardio y Gimnasia para Mayores</u>	<u>Consigue Músculo en Todo el cuerpo para Mayores</u>				