

Enero

2023

PRINCIPIANTES



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>Ejercicios para Aliviar el Estrés y la Ansiedad</u>	<u>Cardio en Silla para Mayores Caminata de 2600 pasos</u>	<u>Ganar Fuerza y Masa Muscular en todo el cuerpo</u>	<u>Rutina Fullbody Cardio Cardio + Fuerza</u>	<u>Rutina de Brazos Sin Equipo</u>	<u>Camina 3.5 km en Casa Cardio de Bajo Impacto</u>	<u>Rutina GAP Sin Dolor en las Rodillas para Mayores</u>
8	9	10	11	12	13	14
<u>Rutina de Yoga Suave en silla</u>	<u>Rutina HIIT en Silla Cardio de Alta Intensidad para Mayores</u>	<u>Crea Músculo Quema Grasa en Todo el Cuerpo</u>	<u>Rutina de Cardio muy Ligero 45 min</u>	<u>Reto 200 repeticiones de Brazo para Ganar Músculo</u>	<u>Ejercicio Cardio Ligero para Principiantes y personas Mayores</u>	<u>Rutina GAP para Aliviar el Dolor de Rodillas</u>
15	16	17	18	19	20	21
<u>Rutina de Relajación en silla</u>	<u>Rutina de Cardio en Silla 2 niveles</u>	<u>Entrenamiento de Cuerpo Completo Prevenir la pérdida de Músculo</u>	<u>Cardio para un Corazón Sano</u>	<u>Rutina en Silla para Ganar Fuerza en Brazos y Espalda</u>	<u>Cardio para Ganar Capacidad Pulmonar</u>	<u>Rutina GAP para Prevenir Caídas en Adultos Mayores</u>
22	23	24	25	26	27	28
<u>Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia</u>	<u>Cardio Ligero 3200 pasos Bajo Impacto</u>	<u>Ejercicios de Fuerza de Cuerpo Completo para Controlar la Diabetes</u>	<u>Cardio para Mejorar Coordinación y Equilibrio</u>	<u>Más Músculo y Más Fuerza de Brazos con Mancuernas</u>	<u>Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para #AdultosMayores</u>	<u>Fortalecer Rodillas Rutina Completa</u>
29	30	31	1	2	3	4
<u>Rutina de Relajación + Movilidad para Mayores</u>	<u>Rutina de Cardio de Bajo Impacto amigable con la Artritis</u>	<u>Rutina de Ejercicios para Prevenir y Tratar la Osteoporosis</u>				