

Junio

2023

AVANZADOS



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

Mayo

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			

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					

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
28	29	30	31	1	2	3
				Rutina Fullbody Exprés de 10 minutos	Cardio para Quemar 200 kcal para mayores	Rutina GAP con ritmo: Glúteos Abdomen Piernas
4	5	6	7	8	9	10
Estiramientos de Yoga de todo el Cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Cardio de Alta Intensidad Quemar Calorías	Ejercicios para Tonificar Brazos y Hombros	Cardio Energizante de Bajo Impacto	Abdominales de Pie Exprés para mayores	Rutina completa de 20 minutos de cardio para mayores activos	20 minutos de Piernas y Glúteos para mayores
11	12	13	14	15	16	17
Rutina de Relajación + Movilidad	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto	Rutina para Ganar Músculo en Brazos con ritmo	Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos	Rutina de 20 min para Ganar Fuerza en todo el cuerpo: Fullbody Workout	Cardio Sin Saltos ¡Vamos a sudar!	Rutina GAP 25 min: Glúteos, Abdomen y Piernas
18	19	20	21	22	23	24
Yoga de Pie Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina de Cardio y Gimnasia en 10 minutos	20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda	Rutina de Cardio + Abdomen	Rutina de Abdominales: 50% en silla y 50% de pie	60 min de Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos	Entrenamiento para tonificar Tren Inferior
25	26	27	28	29	30	1
Rutina de Yoga: Flexibilidad y Relajación	Ejercicio Aeróbico de Bajo Impacto Alta Intensidad 15 min	Rutina para Tren Superior 20 min	Cardio y Cintura Rutina para Mayores Bajo Impacto	Fullbody 30 minutos Sin Repeticiones	20 min de Aerobics para Mayores Activos	

