

# Septiembre



2023

## AVANZADOS

MQ FISIOTERAPIA  
EN QUERETARO

Agosto

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		

Octubre

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
27	28	29	30	31	1	2
					Fullbody 30 minutos Sin Repeticiones	Camina 3.5 km en casa   Cardio de Bajo Impacto
3	4	5	6	7	8	9
Rutina para Ganar Flexibilidad para Personas Mayores	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto	Rutina para Tren Superior para Mayores 20 min	Rutina de Cardio + Abdomen	Rutina GAP con ritmo: Glúteos Abdomen Piernas	20 min de Ejercicio de Fuerza para Todo el Cuerpo	Caminata en Casa de Bajo Impacto   4 mil pasos
10	11	12	13	14	15	16
Yoga de Pie   Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina de Cardio y Gimnasia en 10 minutos	Ejercicios para Tonificar Brazos y Hombros	20 min de Cardio para Quemar Calorías	Entrenamiento para Tonificar Tren Inferior	Rutina Fullbody Exprés de 10 minutos para Mayores	Caminata en Casa para Sudar   5 mil pasos
17	18	19	20	21	22	23
Rutina de Relajación + Movilidad	Ejercicio Aeróbico de Bajo Impacto   Alta Intensidad 15 min	Rutina de Brazos Sin Repetir Ejercicios	60 minutos de Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos	20 minutos de Piernas y Glúteos	Entrena con Diabetes: Ejercicios de Fuerza de Todo el Cuerpo	Rutina de 6 mil pasos para Mantenerse Activos en Casa
24	25	26	27	28	29	30
Rutina de Yoga: Flexibilidad y Relajación	Fortalece tu corazón: Cardio para Mayores Activos	Rutina para Ganar Músculo en Brazos con Ritmo	Ejercicio de Bajo Impacto para personas con Artrosis	Rutina GAP de 20 min sin repetir ejercicio	Rutina para Tonificar Todo el Cuerpo con Mancuernas	Cardio Sin Saltos   ¡Vamos a Sudar!