

# Noviembre

2023

## AVANZADOS



MQ FISIOTERAPIA  
EN QUERETARO

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				

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

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
29	30	31	1	2	3	4
			Cardio de Alta Intensidad para mayores   Quema Calorías	20 minutos de Piernas y Glúteos para mayores	Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos	20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda
5	6	7	8	9	10	11
Ejercicios para Relajarse y Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto para Mayores	Fullbody 30 minutos Sin Repeticiones para Mayores	Cardio Sin Saltos para mayores ¡Vamos a sudar!	Rutina GAP 25 min para mayores: Glúteos, Abdomen y Piernas	Rutina de Cardio + Abdomen para mayores	Rutina para Tren Superior para mayores 20 min
12	13	14	15	16	17	18
Rutina de Yoga: Flexibilidad y Relajación para Mayores	Rutina de Cardio y Gimnasia en 10 minutos para mayores	20 min de Ejercicio de Fuerza para todo el cuerpo para mayores	60 min de Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos (rutina completa)	Entrenamiento para Tonificar Tren Inferior para mayores	Cardio y Cintura Rutina para Mayores Bajo Impacto	Rutina de Brazos Sin Repetir Ejercicios para Mayores
19	20	21	22	23	24	25
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Ejercicio Aeróbico de Bajo Impacto Alta Intensidad 15 min para Mayores	Ganar Fuerza y Músculo en Todo el Cuerpo con Ejercicios para adultos mayores	20 min de Aerobics para mayores activos	Rutina GAP de 20 min Sin Repetir Ejercicio para Mayores	Ejercicio para Controlar la Presión Alta   Sin Sentadillas	Ejercicios para Adultos Mayores para Tonificar Brazos y Espalda (39 min)
26	27	28	29	30	1	2
Yoga de Pie para mayores   Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina Cardio HIIT con calentamiento y estiramientos para 60 y +   Total: 30 min	Ejercicios para Adultos Mayores: Ganar Fuerza y Músculo	20 min de Cardio para Quemar calorías - Rutina completa para mayores	Rutina GAP Glúteos, Abdomen y Piernas   Ejercicios para Mayores   HIIT 30 min		