

# Diciembre

2023

## AVANZADOS



MQ FISIOTERAPIA  
EN QUERETARO

Noviembre

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		

Enero

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
26	27	28	29	30	1	2
					Cardio con Ritmo de Rock n' Roll para Adultos Mayores	Rutina GAP Glúteos, Abdomen y Piernas   Ejercicios   HIIT 30 min
3	4	5	6	7	8	9
Ejercicios para Relajarse y Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Cardio para Controlar tu Glucosa: Ejercicios para Adultos Mayores	Ejercicios para Adultos Mayores para Tonificar Brazos y Espalda (39 min)	Power Walking - Caminata en Casa para Adultos Mayores (Controla tu Diabetes)	Ganar Fuerza y masa Muscular en todo el Cuerpo	Rutina de Cardio Baile con ritmo Disco para Mayores	Rutina GAP de 20 min Sin Repetir Ejercicio para Mayores
10	11	12	13	14	15	16
Rutina de Yoga: Flexibilidad y Relajación	Rutina Cardio HIIT con Calentamiento y Estiramientos para 60 y +   Total: 30 min	Rutina para Ganar Músculo en Brazos con ritmo para Mayores	Ejercicio para Controla la Presión Alta   Sin Sentadillas	Ejercicios para Adultos Mayores: Ganar Fuerza y Músculo	Cardio de Navidad   20 min de Ejercicio Aeróbico	20 minutos de Piernas y Glúteos para Mayores
17	18	19	20	21	22	23
Rutina de Relajación + Movilidad para Mayores	Ejercicio Aeróbico de Bajo Impacto Alta Intensidad 15 min para mayores	Rutina de Brazos Sin Repetir Ejercicios para Mayores	60 min de Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos (rutina completa)	Gana Fuerza y Músculo en todo el cuerpo con Ejercicios para Adultos Mayores	Cardio con Ritmo Navideño para Mayores   5 mil pasos	Entrenamiento para Tonificar Tren Inferior para Mayores
24	25	26	27	28	29	30
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Rutina de Cardio y Gimnasia en 10 minutos para Mayores	Ejercicios para Tonificar Brazos y Hombros para Mayores	20 min de Cardio para Quemar calorías- Rutina completa para mayores	Rutina Fullbody Exprés de 10 minutos para Mayores	60 minutos de Cardio con ritmo Latino para adultos mayores	Rutina GAP con ritmo: Glúteos Abdomen Piernas para Mayores