

Enero

2024

AVANZADOS



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	29		

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
31	1	2	3	4	5	6
	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto para Mayores	Rutina GAP con ritmo: Glúteos Abdomen Piernas para Mayores	Rutina de Cardio + Abdomen para Mayores	Gana Fuerza y Músculo en todo el cuerpo con Ejercicios para Adultos Mayores	Caminata en Casa de Bajo Impacto 4 mil pasos para Mayores	Rutina Exprés de Abdomen en Silla para Mayores
7	8	9	10	11	12	13
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Rutina de Cardio y Gimnasia en 10 minutos para Mayores	Entrenamiento para Tonificar Tren Inferior para Mayores	60 min de Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos (rutina completa)	Ejercicios para Adultos Mayores: Ganar Fuerza y Músculo	Caminata en casa para Sudar 5 mil pasos para Mayores	Abdominales de Pie Exprés para Mayores
14	15	16	17	18	19	20
Rutina de Relajación + Movilidad para Mayores	Ejercicio Aeróbico de Bajo Impacto Alta Intensidad 15 min para mayores	20 minutos de Piernas y Glúteos para Mayores	20 min de Cardio para Quemar calorías - Rutina completa para Mayores	Ganar Fuerza y masa Muscular en todo el cuerpo	Rutina de 6 mil pasos para Mantenerse Activos en Casa para Mayores	Rutina de Abdominales: 50% en silla y 50% de Pie para Mayores
21	22	23	24	25	26	27
Rutina de Yoga: Flexibilidad y Relajación para Mayores	Rutina Cardio HIIT con Calentamiento y Estiramientos para 60 y +	Rutina GAP de 20 min Sin Repetir Ejercicio para Mayores	Ejercicio de Bajo Impacto para personas con Artrosis	Pierde grasa y Gana músculo en todo el cuerpo Ejercicios para Adultos Mayores	Power Walking - Caminata en Casa para Adultos Mayores (Controla tu Diabetes)	Abdominales en Silla Ejercicios para Adultos Mayores (32 min)
28	29	30	31	1	2	3
Ejercicios para Relajarse y aliviar el Estrés y la Ansiedad Adultos Mayores	Cardio para Controlar tu Glucosa	Rutina GAP Glúteos, Abdomen y Piernas HIIT 30 min	Ejercicio para Controlar la Presión Alta Sin Sentadillas			