

Febrero

2024

AVANZADOS



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

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			

Marzo

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 Exprés de piernas para mayores	Cardio Sin Saltos para mayores ¡Vamos a Sudar!	Ejercicios para Adultos Mayores para Tonificar Brazos y Espalda (39 min)
4	5	6	7	8	9	10
Yoga de Pie para Mayores Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina HIIT de 20 minutos para mayores Cardio de Alta Intensidad	Rutina Fullbody Exprés de 10 minutos para mayores	20 min de Cardio para Quemar Calorías - Rutina Completa	Rutina GAP con ritmo: Glúteos Abdomen Piernas	Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos para mayores	Rutina de Brazos Sin Repetir Ejercicios para Mayores
11	12	13	14	15	16	17
Rutina de Relajación + Movilidad para Mayores	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto para mayores	Rutina para Tonificar Todo el Cuerpo con Mancuernas para Mayores	20 min de Aerobics para mayores Activos	20 minutos de Piernas y Glúteos para mayores	Rutina de Cardio Exprés 10 min Bajo Impacto para mayores	Rutina para Ganar Músculo en Brazos con Ritmo para mayores
18	19	20	21	22	23	24
Rutina de Yoga: Flexibilidad y Relajación para mayores	Rutina HIIT para adultos mayores Ejercicios de Alta Intensidad	Rutina para Ganar Músculo en Todo el Cuerpo para Mayores	Cardio y Cintura Rutina para Mayores Bajo Impacto	Rutina GAP de 20 min Sin Repetir Ejercicio para Mayores	Power Walking-Caminata en Casa para Adultos Mayores	Ejercicios para Tonificar Brazos y Hombros para mayores
25	26	27	28	29	1	2
Ejercicios para Relajarse y Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Cardio para controlar tu glucosa	Ejercicios para Adultos Mayores: Ganar Fuerza y masa Muscular en todo el	Rutina de Cardio + Abdomen para mayores	Rutina GAP , abdomen y piernas ejercicios para adultos mayores HIIT 30 min		