

Junio

2021

Avanzados



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

Mayo

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					

Julio

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
30	31	1	2	3	4	5
		Rutina para fortalecer Piernas y Glúteos Sin sentadillas sin zancadas	Rutina de Cardio de 3 Niveles de Dificultad Silla, Bajo Impacto e Impacto	Fortalecimiento de la Parte Superior para Mayores Hombros, Brazos y Espalda	Cardio Baile en Silla para Mayores 2 Niveles	Rutina de Abdominales en Silla para Mayores
6	7	8	9	10	11	12
Rutina de Relajación en Silla	Rutina HIIT de 20 minutos para Mayores Cardio de Alta Intensidad	Fortalecimiento de la Parte Inferior para Mayores Glúteos y Piernas	Rutina de Cardio en Silla para Mayores 2 Niveles	Directo: Entrenamiento completo de Brazos para Mayores	Cardio Baile POP para personas Mayores Bajo Impacto	Reto de Abdominales de Pie para Mayores
13	14	15	16	17	18	19
Rutina para Ganar Flexibilidad para personas Mayores	Directo: Entrenamiento HIIT de Alta Intensidad Bajo impacto para Mayores	Rutina GAP con Ritmo Urbano para Mayores	Directo: Cardio y Cintura para Mayores	Rutina de Brazos Sin Equipo para Adultos Mayores	Cardio con ritmo de Rock n'Roll para adultos mayores	Directo: Rutina de Abdomen y cintura para personas Mayores
20	21	22	23	24	25	26
Rutina de Yoga suave en silla para adultos mayores	Cardio Intenso Quema Grasa Sin Saltos para Mayores	Reto de Sentadillas Sin Dolor en rodillas	RUTINA FULLBODY CARDIO para mayores	Rutina para Adelgazar y tonificar Brazos y Espalda en adultos mayores	60 minutos de Cardio con Ritmo Latino para adultos mayores	Rutina de Abdomen y Cintura para Adultos Mayores
27	28	29	30	1	2	3
Ejercicios para aliviar el estrés y la ansiedad Adultos Mayores	Rutina HIIT Alta Intensidad Sin impacto Sin equipo para adultos mayores	Rutina de fortalecimiento de Piernas y Glúteos para Mayores	Directo: Cardio para Bajar de Peso para adultos mayores			