

MÉTODO DUET

¡ENHORABUENA! Si estás leyendo este mensaje es porque realmente...
¡QUIERES RESULTADOS! Estás en el camino correcto, solo hace falta seguir caminando.

ABRIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*	
SEMANA 1	INICIAL	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.		PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1515
	MEDIO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.			MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'		1225
	AVANZADO	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'		PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	1515
SEMANA 2	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	QUEMA ALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1835	
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2235	
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMAR CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2420
SEMANA 3	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1915	
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMAR CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1945
SEMANA 4	INICIAL	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	1515	
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2050
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMAR CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1945	
SEMANA 5	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.						290	
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.						320	
	AVANZADO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.						505	

*El gasto calórico siempre dependerá del metabolismo y la intensidad de ejercicio de cada persona. Los datos aportados son una estimación.



www.duetfit.es

**DUET
FIT**