

MÉTODO DUET

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

JULIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*	
SEMANA 1	INICIAL	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625	
	MEDIO	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1595	
	AVANZADO	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1945	
SEMANA 2	INICIAL	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1835	
	MEDIO	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2235
	AVANZADO	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2420
SEMANA 3	INICIAL	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1515
	MEDIO	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625	
	AVANZADO	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1915
SEMANA 4	INICIAL	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10'	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1515
	MEDIO	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1595	
	AVANZADO	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10'	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1915
SEMANA 5	INICIAL	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1515	
	MEDIO	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625	
	AVANZADO	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		MEDITACIÓN 10'	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1915

*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