

MÉTODO DUET

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

AGOSTO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*
SEMANA 1	INICIAL				🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.		🧘 MEDITACIÓN 10'	610
	MEDIO			🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		🧘 MEDITACIÓN 10'	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1010
	AVANZADO				🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1440
SEMANA 2	INICIAL	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🧘 MEDITACIÓN 10'	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1515
	MEDIO	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🧘 MEDITACIÓN 10'	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🧘 MEDITACIÓN 10'	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625
	AVANZADO	🧘 MEDITACIÓN 10'	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.		🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🧘 MEDITACIÓN 10'	1515
SEMANA 3	INICIAL	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🧘 MEDITACIÓN 10'	🌿 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	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🧘 MEDITACIÓN 10'		🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1945
SEMANA 4	INICIAL	🧘 MEDITACIÓN 10'	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.		🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1835
	MEDIO	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🧘 MEDITACIÓN 10'	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2235
	AVANZADO	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🧘 MEDITACIÓN 10'	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2420
SEMANA 5	INICIAL	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🧘 MEDITACIÓN 10'			1010
	MEDIO	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.			1620
	AVANZADO	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🏃 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🏋️ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.			2020

*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