

# MÉTODO DUET

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

## MES 1

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*
SEMANA 1	INICIAL				QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1225
	MEDIO				TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1010
	AVANZADO				MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1120
SEMANA 2	INICIAL	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		PREVENCIÓN Y RELAXZZ 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.	MEDITACIÓN 10'		1225
	AVANZADO	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'		TONIFICACIÓN 320 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	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1945
SEMANA 4	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 5	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.			TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'		1010
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10'		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		1300
	AVANZADO	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		MEDITACIÓN 10'		1515

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



[www.duetfit.es](http://www.duetfit.es)

**DUET  
FIT**