

MÉTODO DUET

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

MES 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*	
SEMANA 1	INICIAL	CREMA CALORIES 505 cal.		TONIFICACIÓ 320 cal.		PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	MEDITACIÓ 10'	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1515
	MEDIO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.			MEDITACIÓ 10'	TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'		1225
	AVANZADO	TONIFICACIÓ 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓ 10'		PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	1515
SEMANA 2	INICIAL	TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	CREMA CALORIES 505 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CAMINAR SUAU 1h 400 cal.		1835
	MEDIO	CREMA CALORIES 505 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	2235
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	2420
SEMANA 3	INICIAL	TONIFICACIÓ 320 cal.		CREMA CALORIES 505 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓ 10'	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1625
	MEDIO	CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1915
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.		TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1945
SEMANA 4	INICIAL	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		CREMA CALORIES 505 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'		1515
	MEDIO	TONIFICACIÓ 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		TONIFICACIÓ 320 cal.	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	2050
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.		TONIFICACIÓ 320 cal.	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.		1945
SEMANA 5	INICIAL	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.							290
	MEDIO	TONIFICACIÓ 320 cal.							320
	AVANZADO	CREMA CALORIES 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**