

# MÉTODO DUET

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

## MES 3

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*
SEMANA 1	INICIAL		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.				🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1010
	MEDIO	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		MEDITACIÓN 10'	1620
	AVANZADO		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2050
SEMANA 2	INICIAL	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'		1115
	MEDIO	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		1545
	AVANZADO	🌿 PREVENCIÓN RELAX 290 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1915
SEMANA 3	INICIAL	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625
	MEDIO	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1595
	AVANZADO	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2050
SEMANA 4	INICIAL	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	🔥 QUEMA CALORÍAS 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.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2235
	AVANZADO	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2420
SEMANA 5	INICIAL	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.						690
	MEDIO	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.				1330
	AVANZADO	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.				1545

\*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