

MÉTODO DUET

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

MES 5

	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