

MÉTODO DUET

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

MES 6

| | | 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**