

MÉTODO DUET

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

MES 7

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*
SEMANA 1	INICAL						HIIFADÓN 3F	
	MEDIO					HIBILOÓN LF	ACTIVADO OUTDOOR 400 kcal	400
	AVANZADO					HIBILOÓN LF	ACTIVADO OUTDOOR 400 kcal	400
SEMANA 2	INICAL	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal		TOM PISO EN 300 kcal		QUINA CLIMÁTIC 400 kcal	HIIFADÓN 3F	1115
	MEDIO	TIMPLOCIÓN 300 kcal		TOM PISO EN 300 kcal	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	QUINA BIOLIC 400 kcal	HIIFADÓN 3F	1425
	AVANZADO	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	XPRESS + 30' CLIMO 400 kcal	TOM PISO EN 300 kcal	QUINA CLIMÁTIC 400 kcal	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	HIIFADÓN 3F	1805
SEMANA 3	INICAL	TIMPLOCIÓN 300 kcal	TIMPLOCIÓN 300 kcal	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal		HIIFADÓN 3F	ACTIVADO OUTDOOR 400 kcal	1005
	MEDIO	XPRESS + 30' BIOLIC 400 kcal	TIMPLOCIÓN 300 kcal	XPRESS + 30' CLIMO 400 kcal	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal		ACTIVADO OUTDOOR 400 kcal	2215
	AVANZADO	TIMPLOCIÓN 300 kcal	QUINA CLIMÁTIC 400 kcal	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	TIMPLOCIÓN 300 kcal	XPRESS + 30' CLIMO 400 kcal	BIOMAS JUVENIL 400 kcal	2235
SEMANA 4	INICAL	ACTIVADO OUTDOOR 400 kcal	TIMPLOCIÓN 300 kcal	XPRESS + 30' BIOLIC 400 kcal	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	TIMPLOCIÓN LF	BIOMAS JUVENIL 400 kcal	2235
	MEDIO	XPRESS + 30' BIOLIC 400 kcal	HIIFADÓN 3F	TIMPLOCIÓN 300 kcal	XPRESS + 30' CLIMO 400 kcal	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	BIOMAS JUVENIL 400 kcal	2120
	AVANZADO	XPRESS + 30' BIOLIC 400 kcal	TIMPLOCIÓN 300 kcal	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	TIMPLOCIÓN 300 kcal	QUINA CLIMÁTIC 400 kcal	HIIFADÓN 3F	2115
SEMANA 5	INICAL	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	XPRESS + 30' BIOLIC 400 kcal	BIOMAS JUVENIL 400 kcal	TIMPLOCIÓN 300 kcal	HIIFADÓN LF	ACTIVADO OUTDOOR 400 kcal	2120
	MEDIO	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	XPRESS + 30' BIOLIC 400 kcal	TOM PISO EN 300 kcal	QUINA BIOLIC 400 kcal	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	ACTIVADO OUTDOOR 400 kcal	2525
	AVANZADO	PREVENCIÓN Y BIOL: 200 kcal	XPRESS + 30' BIOLIC 400 kcal	TOM PISO EN 300 kcal	XPRESS + 30' BIOLIC 400 kcal	TIMPLOCIÓN 300 kcal	ACTIVADO OUTDOOR 400 kcal	2625

*El gasto calórico de cada ejercicio depende de la intensidad de cada persona. Los datos deportivos son una estimación.