

MÉTODO DUET

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

MES 8

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*
SEMANA 1	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.			1515
	MEDIO	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		1805
	AVANZADO	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.		1835
SEMANA 2	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1410
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	2125
	AVANZADO	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10'	2125
SEMANA 3	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1835
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2340
	AVANZADO	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2660
SEMANA 4	INICIAL	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2235
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	2340
	AVANZADO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2740
SEMANA 5	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.					1195
	MEDIO	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.					1010
	AVANZADO	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.					1195

*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