

MÉTODO DUET

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

MES 10

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*	
SEMANA 1	INICIAL	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 MEDITACIÓN 10' 400 cal.	1625	
	MEDIO	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1595	
	AVANZADO	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	1945	
SEMANA 2	INICIAL	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.		🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	1515	
	MEDIO	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625	
	AVANZADO	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1915	
SEMANA 3	INICIAL	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.		🔥 CREMA CALORIES 505 cal.		🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	1515	
	MEDIO	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1595	
	AVANZADO	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	2420	
SEMANA 4	INICIAL	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1835	
	MEDIO	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2235
	AVANZADO	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	↔ TONIFICACIÓN 320 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10' 400 cal.	2420	
SEMANA 5	INICIAL								
	MEDIO								
	AVANZADO								

*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**