

# MÉTODO DUET

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

## MES 9

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*	
SEMANA 1	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1515	
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625	
	AVANZADO	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	CREMA CALORIES 505 cal.	1515	
SEMANA 2	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625	
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1595	
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1945
SEMANA 3	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1835	
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2235
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2420
SEMANA 4	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		1515	
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2340
	AVANZADO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2740
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](http://www.duetfit.es)

**DUET  
FIT**