

MÉTODO DUET

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

ABRIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*
SEMANA 1	INICIAL QUEMA CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.		PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1515
	MEDIO XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.		MEDITACIÓN 10'	1225
	AVANZADO TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'		PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	1515
SEMANA 2	INICIAL TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	QUEMA ALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.		CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1835
	MEDIO QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2235
	AVANZADO XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMAR CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2420
SEMANA 3	INICIAL TONIFICACIÓN 320 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625
	MEDIO QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1915
	AVANZADO XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMAR CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1945
SEMANA 4	INICIAL XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.		MEDITACIÓN 10'	1515
	MEDIO TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2050
	AVANZADO XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMAR CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.		ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1945
SEMANA 5	INICIAL PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.							290
	MEDIO TONIFICACIÓN 320 cal.							320
	AVANZADO QUEMA CALORÍAS 505 cal.							505

*El gasto calórico siempre dependerá del metabolismo y la intensidad de ejercicio de cada persona. Los datos aportados son una estimación.



www.duetsports.com

**DUET
SPORTS**