

MÈTODE DUET

ENHORABONA! Si estàs llegint aquest missatge és perquè de veritat...
VOLS RESULTATS! Estàs al camí correcte, només cal que segueixis caminant.

JULIOL

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	TOTAL CALORIES*
SETMANA 1	INICIAL	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.		🔥 CREMA CALORIES 505 cal.		🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 MEDITACIÓ 10'	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1625
	MITJÀ	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓ 10'	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.		🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1595
	AVANÇAT	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.		↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1945
SETMANA 2	INICIAL	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.		🌿 CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	1835
	MITJÀ	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	2235
	AVANÇAT	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	🌿 CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	2420
SETMANA 3	INICIAL	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.		🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1515
	MITJÀ	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.		🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1625
	AVANÇAT	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓ 10'		↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1915
SETMANA 4	INICIAL	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.		↔ TONIFICACIÓ 320 cal.		🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	MEDITACIÓ 10'	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1515
	MITJÀ	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓ 10'	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.		🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1595
	AVANÇAT	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	MEDITACIÓ 10'	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	🌿 CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	1915
SETMANA 5	INICIAL	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.		🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1515
	MITJÀ	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.		🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1625
	AVANÇAT	↔ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		MEDITACIÓ 10'	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1915

*La despesa calòrica sempre dependrà del metabolisme i la intensitat d'exercici de cada persona. Les dades aportades són una estimació.



www.duetsports.com

**DUET
SPORTS**