

MÈTODE DUET

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

AGOST

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	TOTAL CALORIES*	
SEMANA 1	INICIAL			🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.		MEDITACIÓ 10'	610	
	MITJÀ		🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		MEDITACIÓ 10'	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1010	
	AVANÇAT			🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1440	
SEMANA 2	INICIAL	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.		🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	MEDITACIÓ 10'	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1515	
	MITJÀ	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.		🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓ 10'	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1625	
	AVANÇAT	MEDITACIÓ 10'	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	1515	
SEMANA 3	INICIAL	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 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	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1945	
SEMANA 4	INICIAL	MEDITACIÓ 10'	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1835	
	MITJÀ	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	2235
	AVANÇAT	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓ 10'	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🌿 ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	2420
SEMANA 5	INICIAL	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'		1010	
	MITJÀ	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		1620	
	AVANÇAT	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	🏋️ TONIFICACIÓ 320 cal.	🔥 CREMA CALORIES 505 cal.	🌿 PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		2020	

*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**