

MÉTODO DUET

¡ENHORABUENA! Si estás leyendo este mensaje es porque realmente...

¡QUIERES RESULTADOS! Estás en el camino correcto, solo hace falta seguir caminando.

MES 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*	
SEMANA 1	INICIAL			QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1225	
	MEDIO			TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1010	
	AVANZADO			MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1120	
SEMANA 2	INICIAL	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1515	
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	1225	
	AVANZADO	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'		TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	1515	
SEMANA 3	INICIAL	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625
	MEDIO	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1595	
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1945
SEMANA 4	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.		CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1835
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2235
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2420
SEMANA 5	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.			TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	1010	
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	MEDITACIÓN 10'		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	1300	
	AVANZADO	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		MEDITACIÓN 10'	1515	

*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