

MÉTODO DUET

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

MES 3

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*
SEMANA 1	INICIAL		TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.				CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1010
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		MEDITACIÓN 10'	1620
	AVANZADO		TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2050
SEMANA 2	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		TONIFICACIÓN 320 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'		1115
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		1545
	AVANZADO	PREVENCIÓN RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'		TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1915
SEMANA 3	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1625
	MEDIO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1595
	AVANZADO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'		TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2050
SEMANA 4	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	QUEMA CALORÍAS 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.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2235
	AVANZADO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2420
SEMANA 5	INICIAL	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.						690
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.				1330
	AVANZADO	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.				1545

*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**