

# MÉTODO DUET

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

## MES 4

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL CALORÍAS*
SEMANA 1	INICIAL							CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	400
	MEDIO					QUEMA CALORÍAS 505 cal.		ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	905
	AVANZADO					TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1225
SEMANA 2	INICIAL	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	1595
	MEDIO	TONIFICACIÓN 320 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1945
	AVANZADO	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2450
SEMANA 3	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2020
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2235
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	2340
SEMANA 4	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1915
	MEDIO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	2235
	AVANZADO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓN 10'	2340
SEMANA 5	INICIAL	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.		CAMINAR SUAVE 1h 400 cal.	1945
	MEDIO	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	MEDITACIÓN 10'	TONIFICACIÓN 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2265
	AVANZADO	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓN 320 cal.	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	MEDITACIÓN 10'	QUEMA CALORÍAS 505 cal.	PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal.	ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal.	2420

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



[www.duetsports.com](http://www.duetsports.com)

**DUET  
SPORTS**