

# MÈTODE DUET

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

## MES 8

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	TOTAL CALORIES*
SETMANA 1	INICIAL	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.			1515
	MITJÀ	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		1805
	AVANÇAT	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.		1835
SETMANA 2	INICIAL	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		TONIFICACIÓ 320 cal.		XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓ 10'	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	1410
	MITJÀ	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	MEDITACIÓ 10'	2125
	AVANÇAT	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	MEDITACIÓ 10'	2125
SETMANA 3	INICIAL	TONIFICACIÓ 320 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.		CREMA CALORIES 505 cal.	MEDITACIÓ 10'	CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	1835
	MITJÀ	CREMA CALORIES 505 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	2340
	AVANÇAT	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CAMINAR SUAU 1h 400 cal.	2660
SETMANA 4	INICIAL	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	2235
	MITJÀ	CREMA CALORIES 505 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	MEDITACIÓ 10'	2340
	AVANÇAT	CREMA CALORIES 505 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.	2740
SETMANA 5	INICIAL	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	ACTIVITAT OUTDOOR 400 cal.					1195
	MITJÀ	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.	TONIFICACIÓ 320 cal.					1010
	AVANÇAT	PREVENCIÓ I RELAX 290 cal.	CREMA CALORIES 505 cal.	XPRESS + 30' CARDIO 400 cal.					1195

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



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

**DUET  
SPORTS**