

MÉTODO DUET

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

MES 11

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO | TOTAL CALORÍAS* | |
|----------|----------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|------|
| SEMANA 1 | INICIAL | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | | 🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal. | | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal. | 1625 |
| | MEDIO | 🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal. | | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal. | 🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal. | 1595 | |
| | AVANZADO | 🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal. | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal. | 1945 |
| SEMANA 2 | INICIAL | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | | 🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal. | | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal. | 1515 |
| | MEDIO | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal. | 🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal. | 1625 | |
| | AVANZADO | 🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal. | 🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal. | 1915 |
| SEMANA 3 | INICIAL | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | | 🔥 CREMA CALORIES 505 cal. | | 🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal. | 1515 |
| | MEDIO | 🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal. | | 🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🌿 ACTIVIDAD OUTDOOR 400 cal. | 1595 | |
| | AVANZADO | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal. | 🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal. | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal. | 2420 |
| SEMANA 4 | INICIAL | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | 🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal. | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | | 🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal. | 1835 |
| | MEDIO | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal. | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | 🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal. | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | 🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal. | 2235 |
| | AVANZADO | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | ↔ TONIFICACIÓN 320 cal. | 🔥 XPRESS + 30' CARDIO 400 cal. | 🌿 PREVENCIÓN Y RELAX 290 cal. | 🔥 QUEMA CALORÍAS 505 cal. | 🧘 MEDITACIÓN 10' | 🌿 CAMINAR SUAVE 1h 400 cal. | 2420 |
| SEMANA 5 | INICIAL | | | | | | | | |
| | MEDIO | | | | | | | | |
| | AVANZADO | | | | | | | | |

*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**