



RUTA SALUDABLE



Hortaleza



Tramo de control: 500 m



Longitud ruta: 5.236 m



¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminata es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aire.

Mide el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa este cuadro que señala la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

EJERCICIO MUY SUAVE	EJERCICIO SUAVE				EJERCICIO MODERADO		
10 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control	6 minutos tramo de control	5,5 minutos tramo de control	5 minutos tramo de control	
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	5 km/h	5,5 km/h	6 km/h	

¿Cuántas calorías consumes?

PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	64	70	77	83	89	96	102	108	115	121	128	134
3,5 km/h	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147
4 km/h	76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153	160
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173
5 km/h	89	98	107	115	124	133	142	151	160	169	178	186
5,5 km/h	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200
6 km/h	101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	203	213

Con tu velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro sabrás cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.

Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO₂.



Ruta Saludable 11
Hortaleza

