

Ruta



Kilometros de la ruta*

10km



Ritmo*

Paso normal



Días recomendados*

1 días



Tiempo recomendado*

40 min



Calorías recomendadas*

1000



Duración de la ruta*

2 semanas

Características



Hombre



18-30 años



70-80kg

Estado y actividad física

Estado físico del paciente*

Peso normal

Actividad física del paciente*

1-2 días a la semana

Intensidad de la actividad física del paciente*

Moderada

Factores de riesgo cardiovascular*

Sexo

Edad



Médico: Francisco José Ávila López