

Ruta



Kilometros de la ruta*

10km



Ritmo*

Paso moderado



Días recomendados*

7 días



Tiempo recomendado*

2 horas



Calorías recomendadas*

300



Duración de la ruta*

1 semana

Características



Mujer



70-80 años



60-70kg

Estado y actividad física

Estado físico del paciente*

Peso normal

Actividad física del paciente*

6-7 días a la semana

Intensidad de la actividad física del paciente*

Moderada

Factores de riesgo cardiovascular*

Presión arterial alta (hipertensión arterial)

Sexo



Médico: María Gema Montemayor Galán