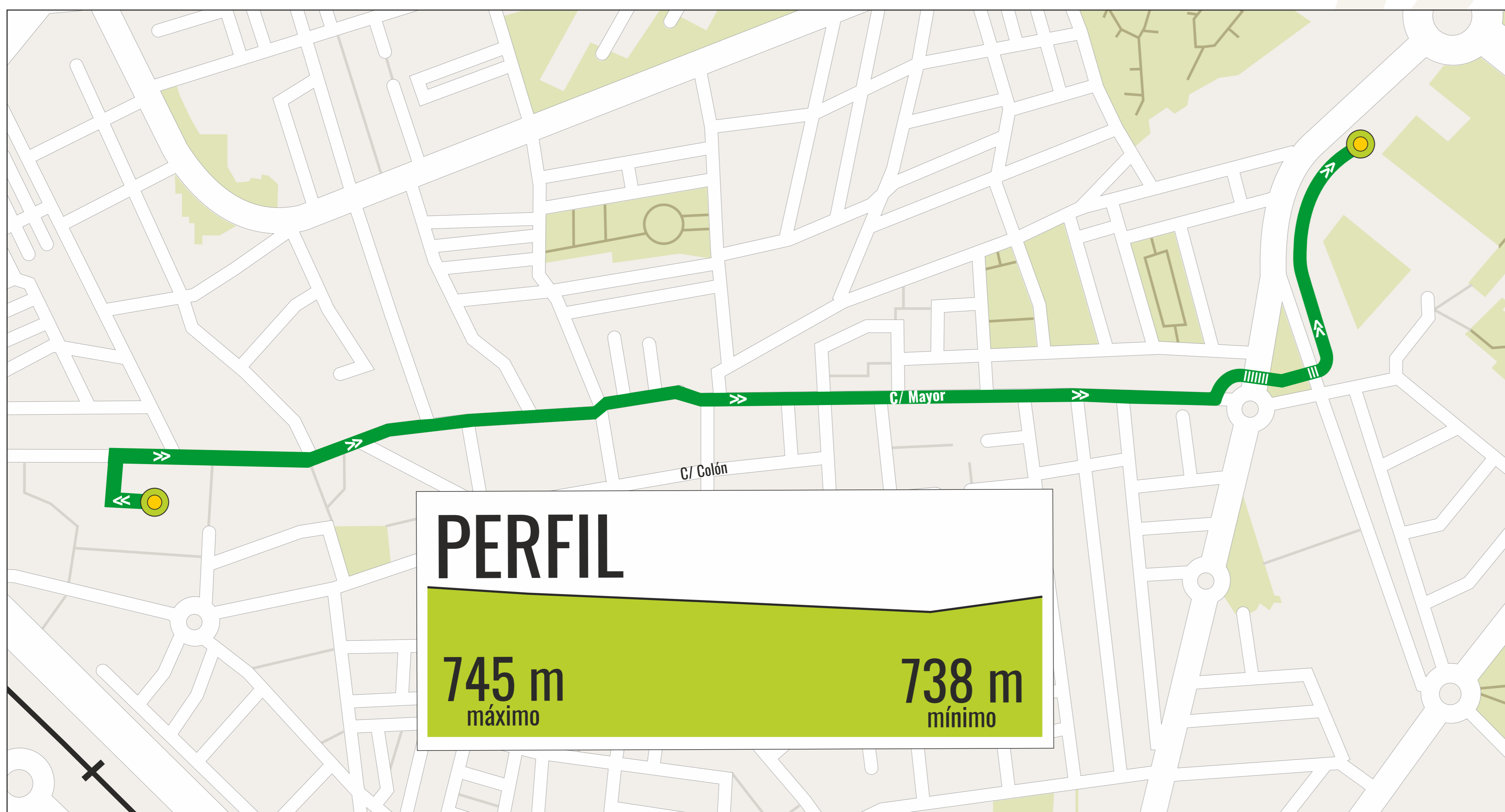


**PASEOS**  
CARDIOSALUDABLES

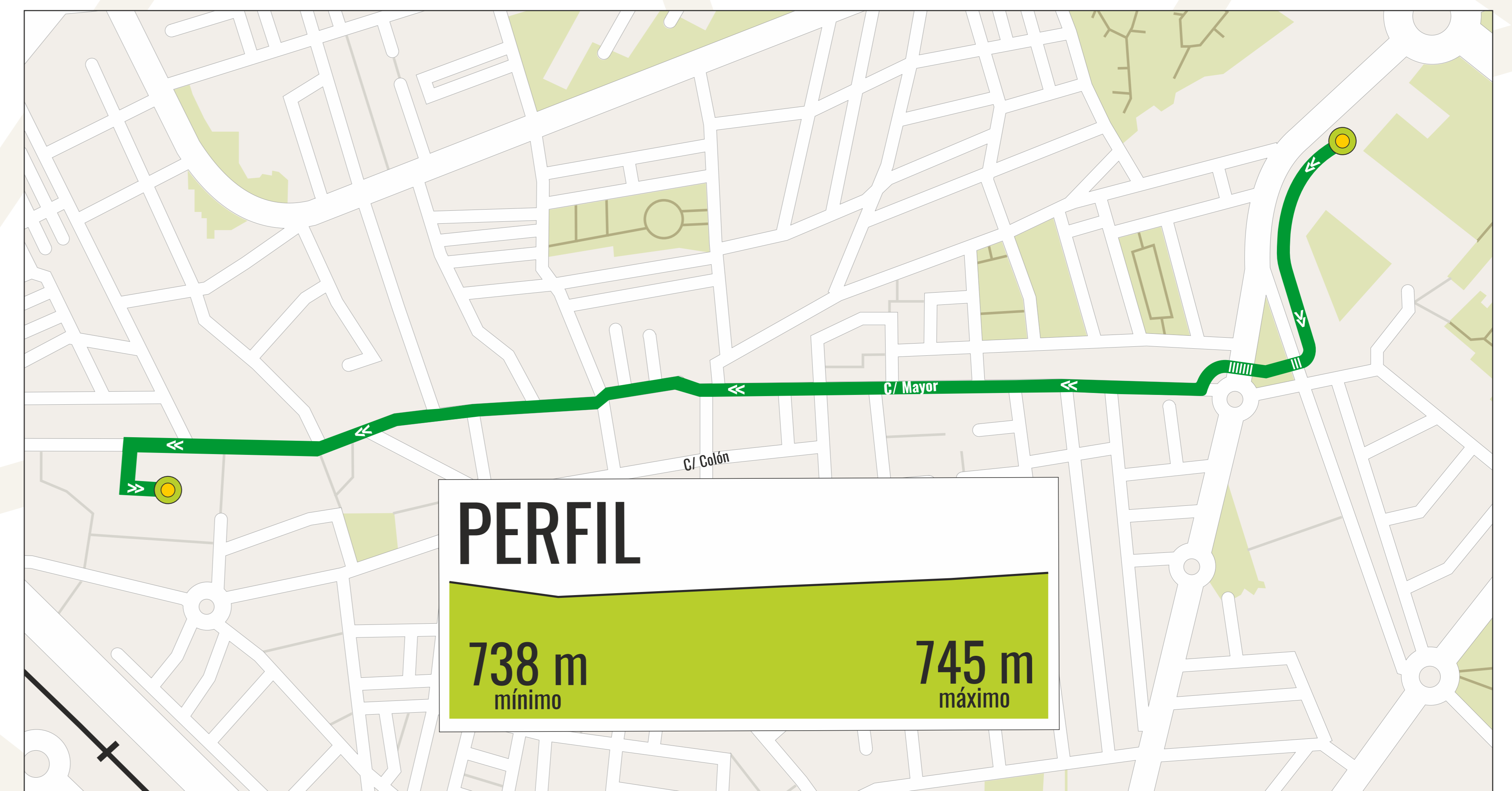
# CALLE MAYOR

PASEO 1

## IDA



## VUELTA



### CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

**Plaza Reyes de España**  
Rodeando la Iglesia Sta. M<sup>a</sup> La Blanca

**C/ Los Cantos**  
Entrada del Polideportivo Los Cantos

**Distancia:** 1.000 metros  
**Desnivel:** Ascenso: 13 m.  
Descenso: 10 m.  
**Diseño:** Lineal  
**Pasos:** 1.300

### CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

**C/ Los Cantos**  
Entrada del Polideportivo Los Cantos

**Plaza Reyes de España**  
Rodeando la Iglesia Sta. M<sup>a</sup> La Blanca

**Distancia:** 1.000 metros  
**Desnivel:** Ascenso: 13 m.  
Descenso: 10 m.  
**Diseño:** Lineal  
**Pasos:** 1.300

## ¿A QUÉ RITMO CAMINAS Y CUÁNTO GASTAS EN ESTE PASEO?

Ritmo	Muy Suave	Suave	Moderado	Intenso
Test del Habla	Puedes hablar con normalidad	Hablas con alguna dificultad	Habla limitada (Frasas cortas)	Muy difícil hablar
Velocidad	De 3 a 4 Km/h	De 4 a 5 Km/h	De 5 a 6 Km/h	Más de 6 Km/h
Tiempo por Trayecto	20 minutos (Aproximadamente)	15 minutos (Aproximadamente)	12 minutos (Aproximadamente)	10 minutos (Aproximadamente)
Gasto Calórico	40 kilocalorías (Aproximadamente)	50 kilocalorías (Aproximadamente)	60 kilocalorías (Aproximadamente)	75 kilocalorías (Aproximadamente)

