





**DURACIÓN ESTIMADA ANDANDO:** Distancia 1,9 kilómetros. Tiempo estimado 25 minutos.

**CALENTAMIENTO:** No hace falta calentar. Pero los primeros 10 minutos andar a ritmo suave para que el cuerpo coja calor.

**INTENSIDAD:** Paso suave.

**OBJETVO:**

Mantener una vida saludable a través de la autonomía personal en el ejercicio físico

**OTRAS NOTAS:**

---

Creado por: Aitor Fuertes Ramos. Técnico Deportivo de Haszten.

Para cualquier duda no dude en ponerse en contacto con la dirección de HASZTEN

[dirección@haszten.org](mailto:dirección@haszten.org)

---