

Rutas de Vida Sana

Ayuntamiento de Armilla

Ampliación de la Ruta A:
Cruce C/ Jardines con C/ León hasta la rotonda de Las Gabias y vuelta.



Ampliación de la Ruta B:

C/ Barcelona
Camino de los Tramosos
Convento de las Carmelitas
Urbanización "Los Llanos"
Carretera de Alhendín-Armilla
Avenida de la Diputación



Tablas de gasto calórico:



| | Ruta A (Distancia recorrida: 1.900 metros. Tiempo aproximado: 35 minutos) | | | | | |
|--|---|------------------|--------------|-------------|------------------|--------------|
| | Hombres | | | Mujeres | | |
| | Hasta 70 Kg | Entre 70 y 80 Kg | Más de 80 Kg | Hasta 60 Kg | Entre 60 y 70 Kg | Más de 70 Kg |
| Marcha lenta | 116 Kcal | 132 Kcal | 148 Kcal | 99 Kcal | 116 Kcal | 132 Kcal |
| Marcha rápida | 147 Kcal | 168 Kcal | 189 Kcal | 126 Kcal | 147 Kcal | 168 Kcal |
| Ampliación de Ruta A (Distancia recorrida: 3.500 metros. Tiempo aproximado: 1 hora y 15 minutos) | | | | | | |
| Marcha lenta | 213 Kcal | 249 Kcal | 272 Kcal | 182 Kcal | 213 Kcal | 243 Kcal |
| Marcha rápida | 270 Kcal | 309 Kcal | 348 Kcal | 232 Kcal | 270 Kcal | 309 Kcal |

| | Ruta B (Distancia recorrida: 1.900 metros. Tiempo aproximado: 35 minutos) | | | | | |
|---|---|------------------|--------------|-------------|------------------|--------------|
| | Hombres | | | Mujeres | | |
| | Hasta 70 Kg | Entre 70 y 80 Kg | Más de 80 Kg | Hasta 60 Kg | Entre 60 y 70 Kg | Más de 70 Kg |
| Marcha lenta | 116 Kcal | 132 Kcal | 148 Kcal | 99 Kcal | 116 Kcal | 132 Kcal |
| Marcha rápida | 147 Kcal | 168 Kcal | 188 Kcal | 126 Kcal | 147 Kcal | 168 Kcal |
| Ampliación de Ruta B (Distancia recorrida: 2.600 metros. Tiempo aproximado: 45 minutos) | | | | | | |
| Marcha lenta | 159 Kcal | 181 Kcal | 202 Kcal | 135 Kcal | 159 Kcal | 181 Kcal |
| Marcha rápida | 201 Kcal | 230 Kcal | 259 Kcal | 172 Kcal | 201 Kcal | 230 Kcal |

