



FERNANDA HURTADO

CÉDULA: 6822564

Nutrióloga, Educadora en Diabetes, Especialista en Nutrición Fitness y Coaching Nutricional.

5 Minutos caminata en Máxima inclinación con velocidad de 3.5 a 4.0

HIIT 15 Minutos.

- 0:00 al 1:00 velocidad 5.0 a 6.0
- 1:00 a 3:00 velocidad 7.0 a 9.0
- 3:00 a 4:00 velocidad 10.0 a 12.0
- 4:00 a 5:00 velocidad 7.0 a 9.0
- 5:00 a 6:00 velocidad 7.0 a 9.0
- 6:00 a 7:00 velocidad 5.0 a 6.0
- 6:00 a 7:00 velocidad 10.0 a 12.0
- 7:00 a 8:00 velocidad 7.0 a 9.0
- 8:00 a 9:00 velocidad 5.0 a 6.0
- 9:00 a 10:00 velocidad 10.0 a 12.0
- 10:00 a 11:00 velocidad 5.0 a 6.0
- 11:00 a 13:00 velocidad 7.0 a 9.0
- 13:00 a 14:00 velocidad 10.0 a 12.0
- 14:00 a 15:00 velocidad 6.0

Caminadora o Escaladora completar al menos 500 kcal.

Fernanda Hurtado Arau