



FERNANDA HURTADO

CÉDULA: 6822564

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

Rutina Caminadora.

Calentar 5 minutos caminata en Máxima inclinación tolerada con velocidad de 4.0

HIIT 10 Minutos explosivos.

- 0:00 al 1:00 velocidad 5.0 a 6.0
- 1:00 a 2:00 velocidad 7.0 a 8.0
- 2:00 a 3:00 velocidad 10.0 a 12.0
- 3:00 a 5:00 velocidad 8.0 a 9.0
- 5:00 a 6:00 velocidad 7.0 a 8.0
- 6:00 a 7:00 velocidad 10.0 a 12.0
- 7:00 a 8:00 velocidad 7.0 a 8.0
- 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 6.0

Cardio sostenido mantener frecuencia cardiaca entre 130 a 160:

Caminar 15 minutos sin sostenerse en la caminadora a máxima inclinación tolerada, velocidad arriba de 3.0

Fernanda Hurtado Arau