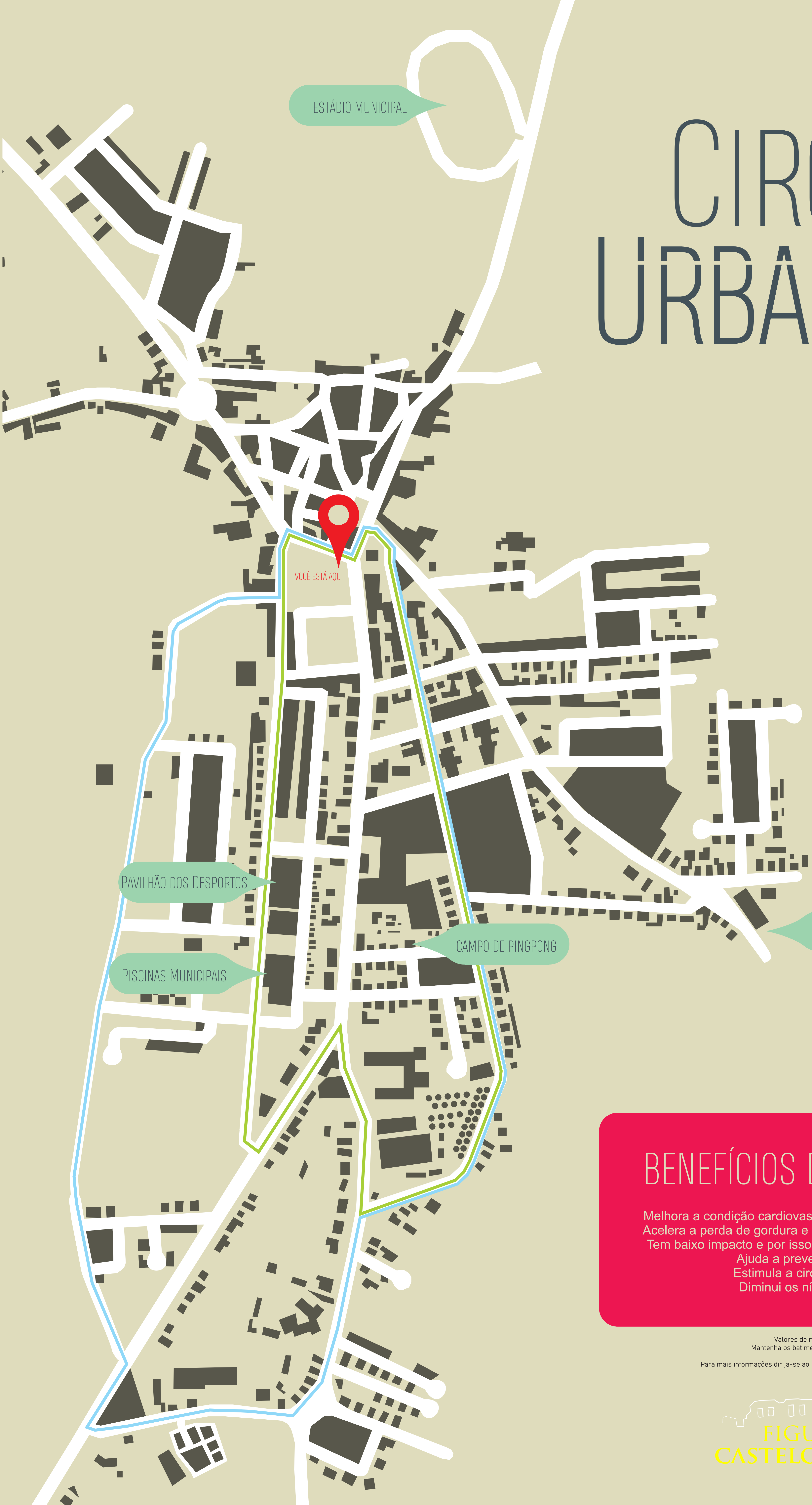




CIRCUITOS URBANOS DE MARCHA

CIRCUITO VERDE

2660 metros

Largo Mateus de Castro
Largo Dr. Vilhena
Av. Heróis de Castelo Rodrigo
Rua Adolfo Cabral de Matos
Rua Pedro Jacques Magalhães
Estrada Nacional 332
Avenida 25 de Abril
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro
Rua Artur Costa
Largo Mateus de Castro

CIRCUITO AZUL

3500 metros

Largo Mateus de Castro
Largo Dr. Vilhena
Av. Heróis de Castelo Rodrigo
Rua Adolfo Cabral de Matos
Rua Pedro Jacques Magalhães
Rua da Misericórdia do Concelho
Rua Artur Costa
Rua Artur Seixas
Rua Artur Costa
Largo Mateus de Castro

Duração Total			
	Km\h	Circuito Verde	Circuito Azul
NÍVEL 1	4	39min:52seg	52min:30seg
	4,5	35min:26seg	46min:40seg
	5	31min:54seg	42min:seg
NÍVEL 2	5,5	29min:00seg	38min:09seg
	6	26min:36seg	35min:00seg
	6,5	24min:32seg	32min:15seg
NÍVEL 3	7	22min:47seg	29min:59seg
	7,5	21min:16seg	28min:00seg
	8	19min:56seg	26min:15seg
	8,5	18min:46seg	24min:40seg
	9	17min:43seg	23min:20seg

CIRCUITO VERDE

CIRCUITO AZUL

OKM

TEMPO DECORRIDO				Proximo
	Km\h	0,0km	0,5km	
NÍVEL 1	4	00min:00seg	7min:30seg	
	4,5	00min:00seg	6min:40seg	
	5	00min:00seg	6min:00seg	
NÍVEL 2	5,5	00min:00seg	5min:27seg	
	6	00min:00seg	5min:00seg	
	6,5	00min:00seg	4min:37seg	
NÍVEL 3	7	00min:00seg	4min:17seg	
	7,5	00min:00seg	4min:00seg	
	8	00min:00seg	3min:45seg	
	8,5	00min:00seg	3min:31seg	
	9	00min:00seg	3min:20seg	

BENEFÍCIOS DA CAMINHADA

Melhora a condição cardiovascular e previne doenças cardíacas
Acelera a perda de gordura e estimula o ganho de massa magra
Tem baixo impacto e por isso não sobrecarrega as articulações
Ajuda a prevenir a osteoporose
Estimula a circulação sanguínea
Diminui os níveis de colesterol

Valores de referência estimados.
Mantenha os batimentos cardíacos controlados.
Para mais informações dirija-se ao Ginásio Municipal no Pavilhão dos Desportos

