

Jogging Lo *jogging* è una corsa leggera, utile per tenere in forma i muscoli e l'apparato circolatorio. La velocità consigliata è di circa 1 km ogni 8 minuti. Completa la tabella relativa a 40 minuti di *jogging*.

Attenzione. Si suppone che la velocità sia costante e senza soste perciò il tempo e la distanza sono direttamente proporzionali.

Tempo trascorso (minuti.....)	Distanza percorsa (kilometri.....)
8	1
16	2
24	3
32	4
40	5

