

No. 80 伊勢市労働福祉会館発着コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.2 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2kcal

時間: 約 34 分

自覚的運動強度: きつい

歩数: 約 4,000 歩

平均心拍数: 約 96 拍/分

起伏: あり

特徴: 前半は勢田川を見ながら、後半は閑静な住宅街を歩く

アップダウンの多いコース

住宅街や、三重県伊勢庁舎付近は車の往来に注意が必要

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合...エネルギー消費量は 120kcal



約 0.72 個

が消費されたこととなります: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal