

No. 3 勾玉池コース



ウォーキングルート情報

距離：約 5.5km

時間：約 72 分

歩数：約 8,300 歩

特徴：ほとんど平坦な道で、歩道を歩くことができる

豊川菺神社・外宮・月夜見宮を参拝しながら歩くことができる

勢田川沿いも気持ちが良い

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 2.7kcal

自覚的運動強度：ややきつい(距離的に)

平均心拍数：約 98 拍/分

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 162kcal

 **約 1 個分** が消費されたこととなります

 :おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal