

No.4 外宮さん周辺散歩道コース



ウォーキングルート情報

距離：約 4.8km

時間：約 62 分

歩数：約 6,900 歩

起伏：なし

特徴：ほとんど平坦なコースだが距離的にややきつい。
社が多く参拝を楽しみながら歩くことができる。

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 2.3kcal

自覚的運動強度：ややきつい

平均心拍数：約 89 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 138kcal



約 0.8 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