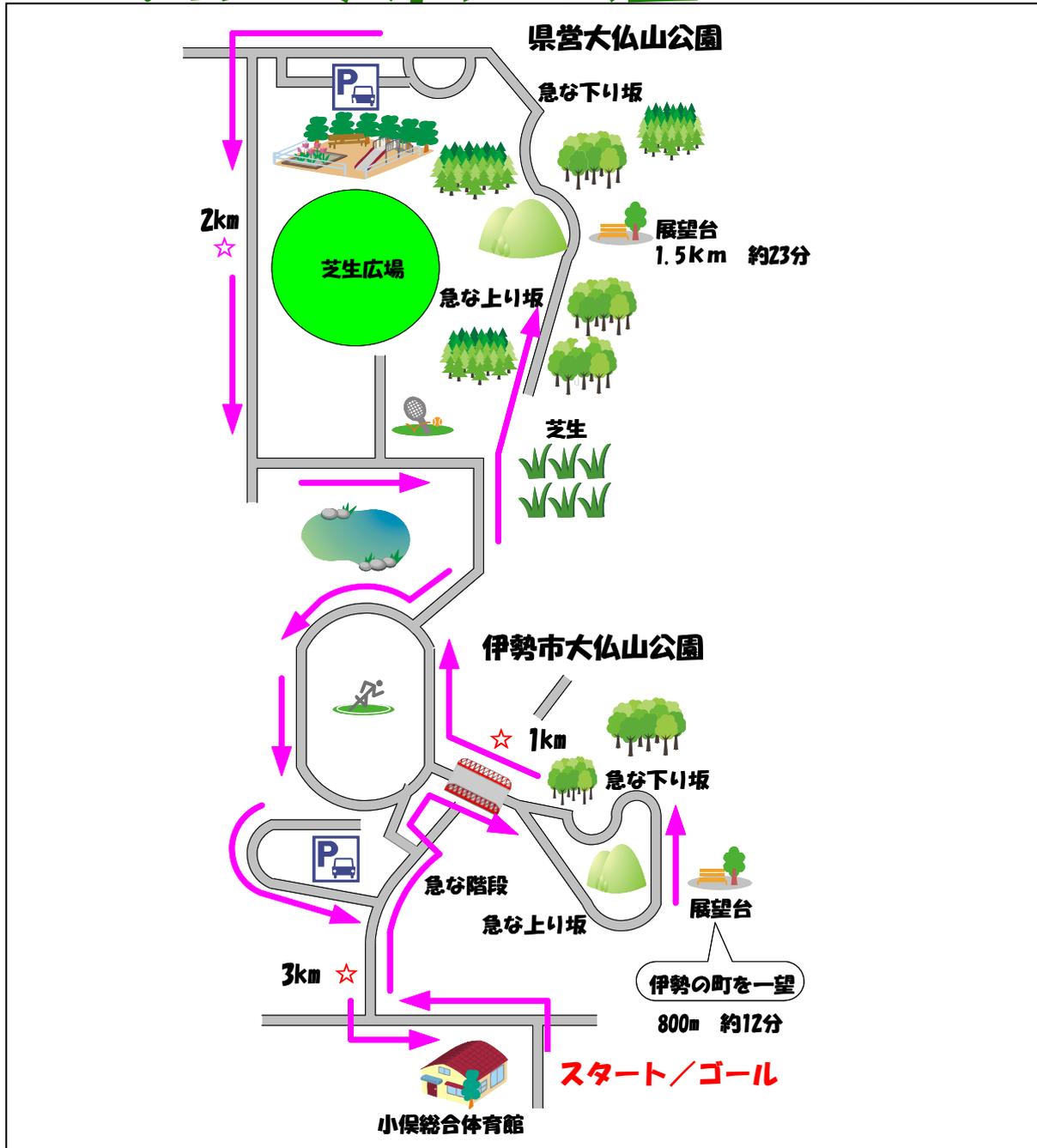




No. 15 大仏山公園コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.3 km エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.1 kcal
 時間: 約 45 分 自覚的運動強度: ややきつい ~ きつい
 歩数: 約 5500 - 6000 歩
 心拍数: 約 110-120 拍/分 (最大心拍数の約 60%)
 登り斜面では心拍数が約140拍/分(最大心拍数の約 70%)に上昇
 起伏: かなり有り、いろいろな地面(砂利、土、芝など)

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246 kcal



約 1.5 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