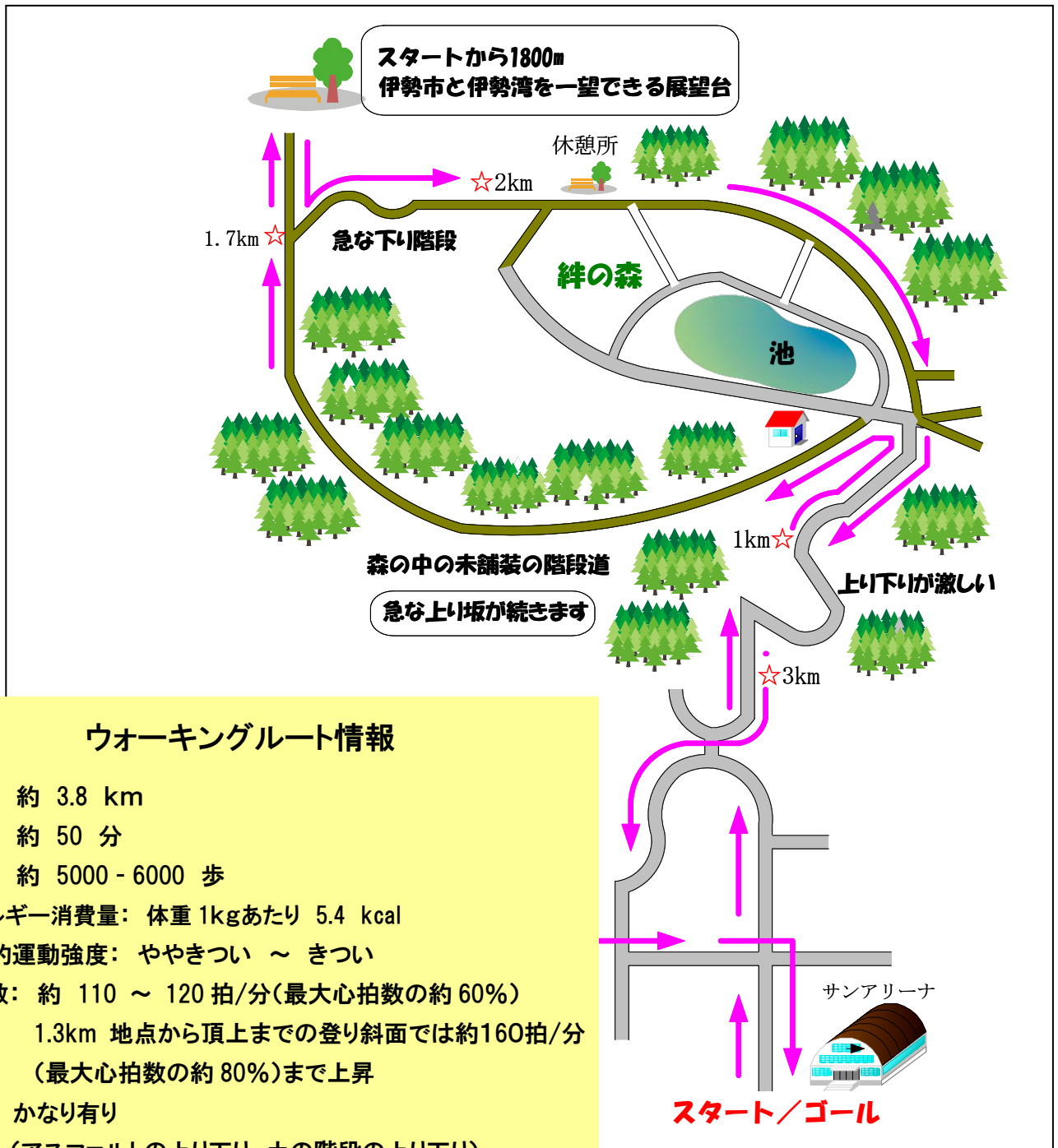


No.16 サンアリーナ・絆の森コース



ウォーキングルート情報

距離：約 3.8 km

時間：約 50 分

歩数：約 5000 - 6000 歩

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 5.4 kcal

自覚的運動強度：ややきつい ~ きつい

心拍数：約 110 ~ 120 拍/分(最大心拍数の約 60%)

1.3km 地点から頂上までの登り斜面では約160拍/分
(最大心拍数の約 80%)まで上昇

起伏：かなり有り

(アスファルトの上り下り、土の階段の上り下り)

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324 kcal



約 2 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