

No. 27 神社コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.0 km

時間: 約 55 分

歩数: 約 6000 歩

心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55~60%)

起伏: 平坦

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.7 kcal

自覚的運動強度: 楽である~ややきつい

特徴: 勢田川、宮川浄化センター横に公園

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 282kcal



約 1.5~2 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