

No. 33 倭姫宮～世義寺コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.0 km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.9 kcal
時間: 約 60 分	自覚的運動強度: 楽である～ややきつい
歩数: 約 7000～8000 歩	
心拍数: 約 110～120 拍/分 (最大心拍数の約 60%、きつい所は 70%を超える)	
起伏: 非常に多く、急な坂もあり	特徴: 神社仏閣と狭い路地そして多くのアップダウン

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 294 kcal



約 2 個弱 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