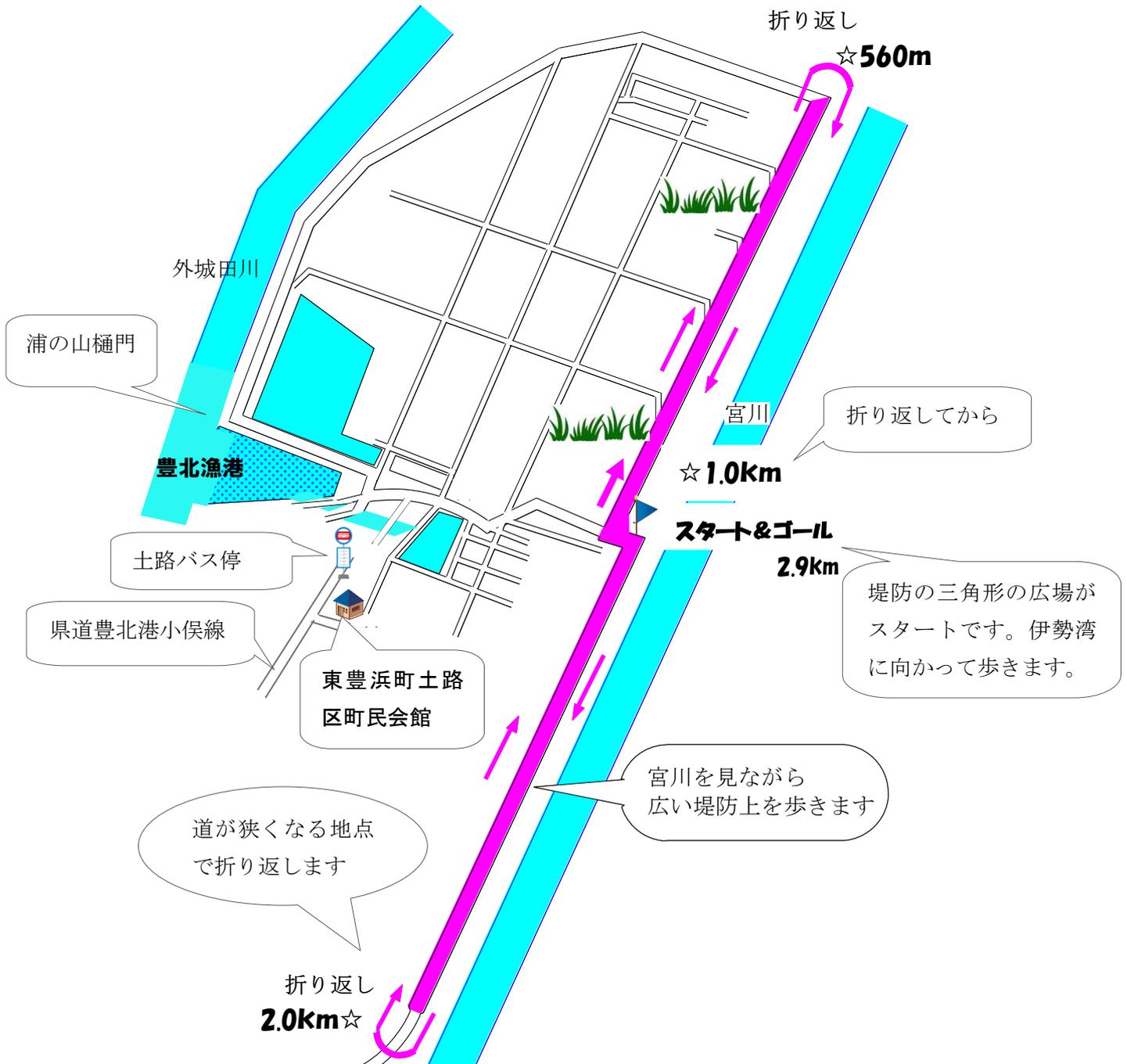


はまかいどう

# No. 55 豊浜東「浜海道」Bコース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 2.9 km

平均心拍数: 約 95 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

時間: 約 40 分

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.2kcal

歩数: 約 4000~4500 歩

自覚的運動強度: 楽である

特徴: 宮川を見ながら、広い堤防上を往復するコース。高低差は全くない。遠く知多半島などを望むことができる。

日陰が全くないこと、風の強さにより運動強度が大きく異なることに注意。

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 132 kcal



約 0.8 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