

No. 57 楠部・朝熊コース



ウォーキングルート情報

- 距離: 約 3.7 km
時間: 約 45 分
歩数: 約 5000 ~ 5500 歩
特徴: 2km 過ぎからの急な上りとその後の急な下り。上りでは、最大心拍数の 70%弱ぐらいまで心拍数が上昇。急な上りのあとは、楠部町を一望。
- 平均心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55%)
エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.8kcal
自覚的運動強度: 楽である~ややきつい
- ★二見・鳥羽ラインの側道、楠部インターの交差点は、特に車に注意しましょう。★

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 228 kcal

約 1.4 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

