

No. 60 県営大仏山公園コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 2.9 km

平均心拍数: 約 100~110 拍/分 (最大心拍数の約 50~55%)

時間: 約 40 分

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.9 kcal

歩数: 約 4000 歩

自覚的運動強度: 楽である~ややきつい

起伏: 約 20m の標高差でアップダウン有り

特徴: 適度なアップダウンがあり、静かな森の中も歩くことができる変化のあるコース。

休憩場所、トイレ、そして道路には歩道もあり、安心してウォーキングできる。

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 174 kcal



約 1.0 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