

No. 41 潮風の道ショートコース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月11日は健康の日



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.5 km

時間: 約 70 分

歩数: 約 8000~9000 歩

標高差: ほとんど無し

血中乳酸値: 1.7→1.2mmol/L (有酸素運動)

心拍数(平均値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

心拍数(最大値): 約 125 拍/分 (最大心拍数の約 65%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.9kcal

自覚的運動強度: 楽である~ややきつい

特徴: 風が強いことが多く、風の強さで疲労度は大きく変化
海の景色を見ながら堤防を 3km 強

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 234 kcal



約 1.4 個 が消費されたことになります:

おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal