




No.25 野口みずき金メダルロード周辺コース




ウォーキングルート情報

距離: 約 3.4 km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.0 kcal
時間: 約 45 分	自覚的運動強度: 楽である
歩数: 約 4500 - 5000 歩	
心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55~60%)	
起伏: 緩やかな起伏あり	特徴: 広い歩道、倉田山公園横断

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 240kcal

 **約 1.5 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