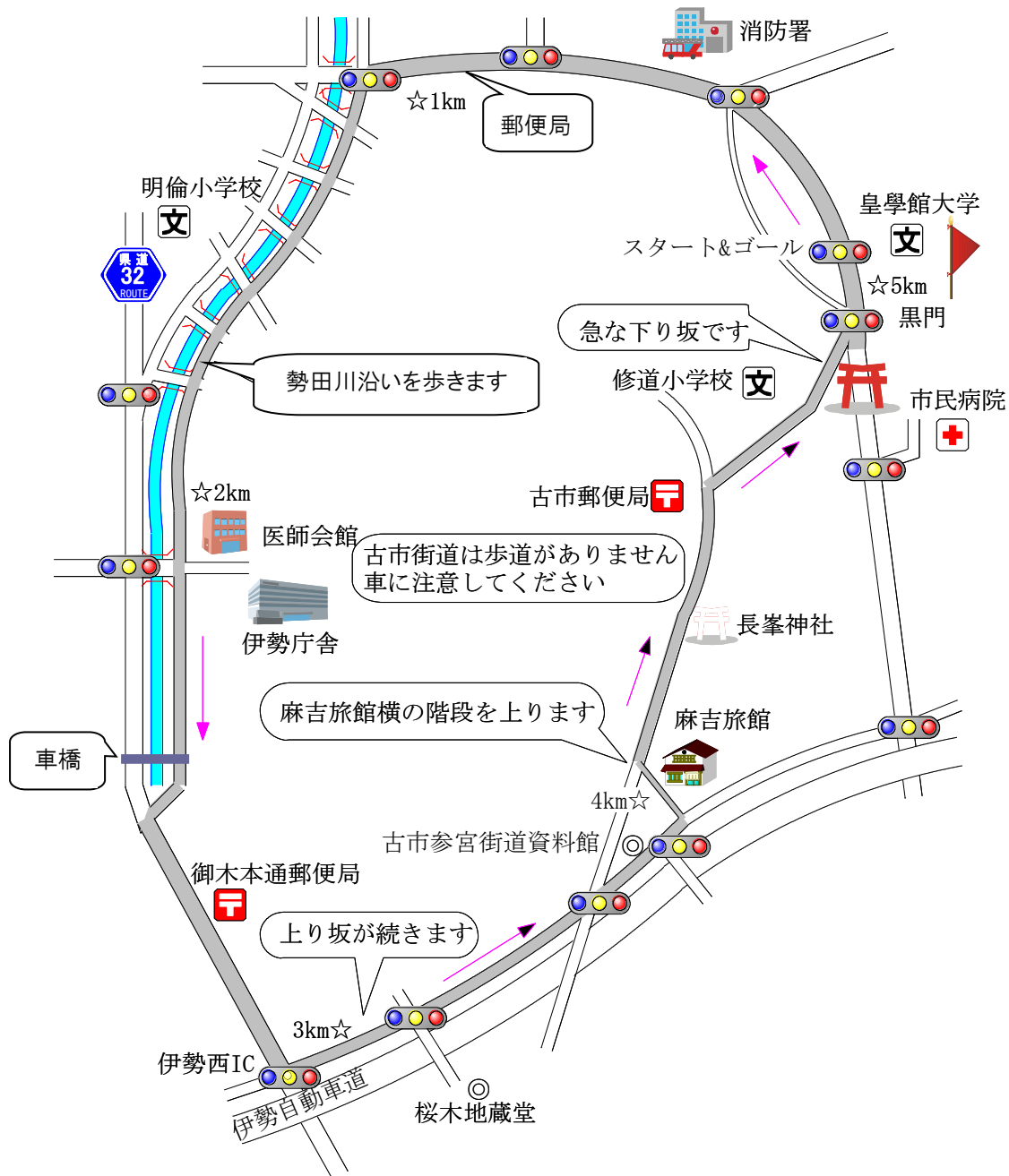


No. 52 勢田川～桜木地蔵コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.2 km

時間: 約 65 分

歩数: 7000～7500 歩

特徴: 前半は緩やかな下り、中盤は起伏がなく、3～4km 地点にかけて少し上りが続く
古市街道は交通量が多いことに加え、道幅が狭く、歩道がないため注意が必要

平均心拍数: 約 100～110 拍/分 (最大心拍数の約 50～55%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.5kcal

自覚的運動強度: 楽である～ややきつい

例えば体重60kgの方が瀬田川～桜木地蔵コースをウォーキングした場合…エネルギー消費量は 270kcal



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