



はまかいどう

No. 54 豊浜東「浜海道」Aコース



ウォーキングルート情報

- 距離: 約 2.3 km
- 平均心拍数: 約 95 拍/分 (最大心拍数の約 50%)
- 時間: 約 30 分
- エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.8kcal
- 歩数: 約 3000~3500 歩
- 自覚的運動強度: 楽である
- 特徴: 東豊浜町の堤防をぐるっと回るコース。高低差はほとんどない。
日陰が全くないこと、風の強さにより運動強度が大きく異なることに注意。

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 108 kcal



約 0.6 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