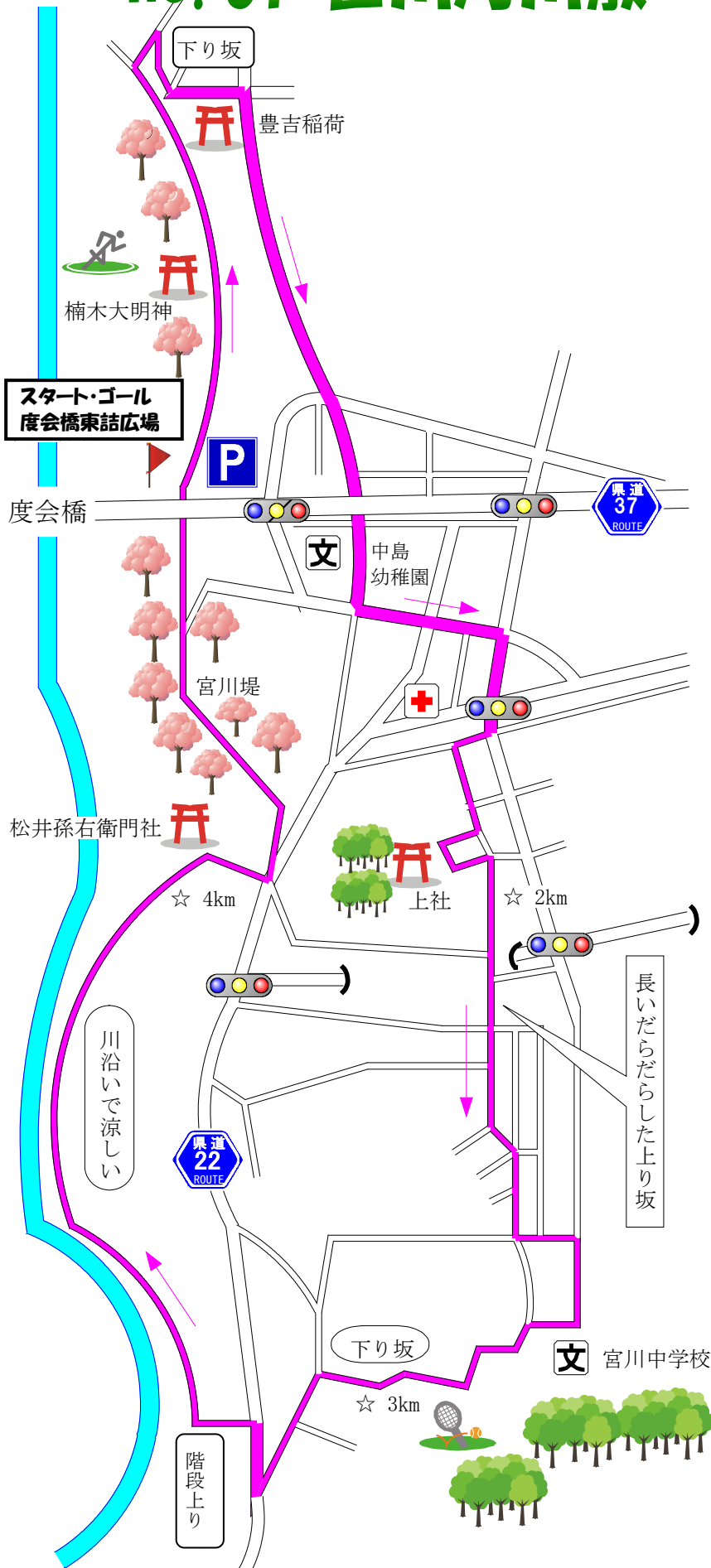


No. 61 宮川河川敷・中島コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.9 km

時間: 約 70 分

歩数: 約 7000 歩

平均心拍数:

約 100 - 110 拍/分

(最大心拍数の約 50 - 55 %)

最大心拍数:

約 120 - 130 拍/分

(最大心拍数の約 60 - 65 %)

エネルギー消費量:

体重 1kgあたり 4.8 kcal

自覚的運動強度: ややきつい

特徴: 中盤、700mほどのだらだらした上り坂がありますが、宮川の川沿いから宮川堤を歩く気持ちの良い、ちょうどよい強度のウォーキングコースです。休憩は、約 2kmの地点にある上社の森がおすすめです。

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 288 kcal

 **約 1.7 個**

が消費されたこととなります。

おにぎり 1 個(100g・具なし)=168kcal