

No. 4 外宮さん周辺散歩道コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.8km

時間: 約 62 分

歩数: 約 6,900 歩

起伏: なし

特徴: ほとんど平坦なコースだが距離的にややきつい。
社が多く参拝を楽しみながら歩くことができる。

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.3kcal

自覚的運動強度: ややきつい

平均心拍数: 約 89 拍/分

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 138kcal



約 0.8 個分 が消費されたことになります



: おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal