

Sportart		Kalorienverbrauch in 30 Min.			
		55kg	67kg	80kg	100kg
Ballspiele	Basketball, Fussball, Handball	230	280	330	380
	Federball (Badminton)	160	200	230	260
Radfahren	8-12 km/h	100	130	150	330
	15-20 km/h	170	200	240	270
Laufen	6,0 min/km	320	390	460	530
	5,0 min/km	350	420	500	560
	4,5 min/km	400	470	540	600
Skilanglauf	mittleres Tempo/Ebene	200	240	280	320
	hohes Tempo/hügeliges Gelände	460	560	650	750
Schwimmen	Brust, Kraul, mittleres Tempo	210	260	300	350
	Brust, Kraul, hohes Tempo	260	320	375	430
Squash		360	430	510	585
Tennis		180	220	260	300
Volleyball		80	100	120	130
Wandern	ebenes bis hügeliges Gelände	130	160	190	220
	Bergwandern	200	240	290	330