



## Kalorienverbrauch

*Bei einer Trainingsdauer von 30 Minuten kann je nach Sportart und Körpergewicht mit folgendem Kalorienverbrauch gerechnet werden:*

		55 kg	67 kg	80 kg	100 kg
Fuss-, Hand- und Basketball		230	280	330	380
Badminton		160	200	230	260
Squash		360	430	510	585
Tennis		180	220	260	300
Volleyball		80	100	120	130
Radfahren					
	8-12 km/h	100	130	150	180
	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					
	Ebene mittleres Tempo	200	240	280	320
	hügeliges Gelände, hohes Tempo	460	560	650	750
Schwimmen					
	Brust, Crawl, mittleres Tempo	210	260	300	350
	Brust, Crawl, hohes Tempo	260	320	375	430
Wandern					
	Ebene bis hügeliges Gelände	130	160	190	220
	Bergwandern	200	240	290	330