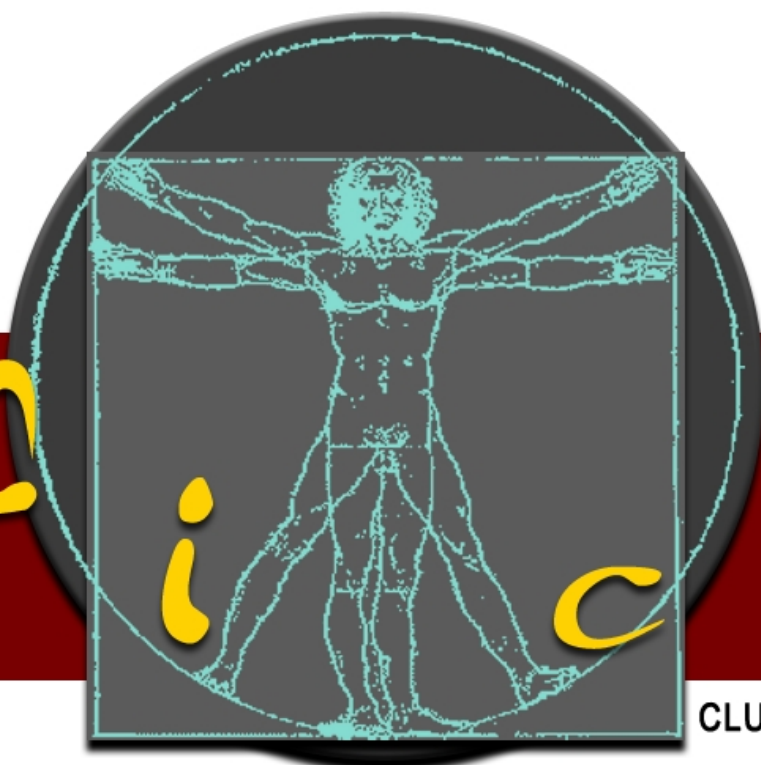


Cheltuielile energetice în timpul unor activități fizice, în funcție de greutatea corporală



FITCLUB.RO

fitclub

CLUBUL COMUNITĂȚII *FITNESS*

Activitate fizică	Tipic	50 kg (Kcal/h)	58 kg (Kcal/h)	68 kg (Kcal/h)	77 kg (Kcal/h)	85 kg (Kcal/h)	95 kg (Kcal/h)	105 kg (Kcal/h)
aerobic	acvatic	210	248	286	325	364	401	439
aerobic	general	263	310	358	406	455	501	549
aerobic	step	446	527	609	690	774	852	933
badminton	general	236	279	322	365	410	451	494
badminton	performanță	368	434	501	568	637	702	768
baschet	general	420	496	573	649	728	802	878
ciclism	16-20 km/h	315	372	430	487	546	602	658
ciclism	21-23 km/h	420	496	573	649	728	802	878
ciclism	24-26 km/h	525	621	716	812	910	1003	1097
ciclism	27-32 km/h	630	745	859	974	1092	1203	1317
ciclism	> 32 km/h	840	993	1146	1299	1457	1604	1756
bicicletă ergometrică	50 Watt	158	133	215	243	273	301	329
bicicletă ergometrică	100 Watt	289	341	394	446	501	552	603
bicicletă ergometrică	150 Watt	368	434	501	568	637	702	768
bicicletă ergometrică	200 Watt	551	652	752	852	956	1053	1152
bicicletă ergometrică	250 Watt	656	776	895	1015	1138	1253	1372
ciclism	montan	446	527	609	690	774	852	933
box	general	315	372	430	487	546	602	658
golf	general	226	267	308	349	391	431	472
handbal	general	630	745	859	974	1092	1203	1317
hochei	general	420	496	573	649	728	802	878
caiac	general	263	310	358	406	455	501	549
arte marțiale	general	525	621	716	812	910	1003	1097
rafting	general	263	310	358	406	455	501	549
rugby	general	426	496	573	649	728	802	878
patinaj	gheață	368	434	501	568	637	702	768
urcat	munte	420	496	573	649	728	802	878
jogging	general	368	424	501	568	637	702	768
schi	ușor	263	310	358	406	455	501	549
schi	moderat	315	372	430	487	546	602	658
schi	competiție	420	496	573	649	728	802	878

Activitate fizică	Tipic	50 kg (Kcal/h)	58 kg (Kcal/h)	68 kg (Kcal/h)	77 kg (Kcal/h)	85 kg (Kcal/h)	95 kg (Kcal/h)	105 kg (Kcal/h)
alergare	8 km/h	420	496	573	649	728	802	878
alergare	9,6 km/h	525	621	716	812	910	1003	1097
alergare	11,2 km/h	604	714	824	933	1047	1153	1262
alergare	12,8 km/h	709	838	967	1096	1229	1354	1481
alergare	14,4 km/h	788	931	1074	1217	1366	1504	1646
alergare	16 km/h	840	993	1146	1299	1457	1604	1756
fotbal	general	368	434	501	568	637	702	768
fotbal	performanță	525	621	716	812	910	1003	1097
skateboard	general	263	310	358	406	455	501	549
snowboard	general	394	465	537	609	683	752	823
patinaj	rotile	656	776	895	1015	1138	1253	1372
yoga	general	131	155	179	203	228	251	274
înot	bras, ușor	368	434	501	568	637	702	768
înot	bras, rapid	525	621	716	812	910	1003	1097
înot	spate	368	434	501	568	637	702	768
înot	craul	525	621	716	812	910	1003	1097
tenis	simplu	420	496	573	649	728	802	878
tenis	dublu	315	372	430	487	546	602	658
volei	general	158	163	215	243	273	301	329
volei	performanță	420	496	573	649	728	802	878
plimbare	< 3,2 km/h	105	124	143	162	182	201	219
plimbare	3,2 km/h	158	163	215	243	273	301	329
plimbare	4,8 km/h	173	205	236	268	300	331	362
marș	5,6 km/h	200	236	272	308	346	381	417
marș	6,4 km/h	263	310	358	406	455	501	549
marș	7,2 km/h	331	391	451	511	574	632	691
polo	general	525	621	716	812	910	1003	1097
surf	wind surf	158	163	215	243	273	301	329

Sursa:

Gabriela Negrișanu, *Tratat de nutriție*, Editura Brumar, Timișoara, 2005