

Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten pro 15 Minuten

Aktivität / Körpergewicht	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg
Aquajogging	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Badminton (Vergnügen)	68	73	79	84	90	96	101	107	112
Badminton (Wettkampf)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Basketball (Vergnügen)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Basketball (Wettkampf)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Beachvolleyball	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Bergsteigen mit Gepäck bis 5 kg	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Bergsteigen m. Gepäck 5 - 10 kg	112	122	131	141	150	159	169	178	188
Bergsteigen m. Gepäck 10 - 20 kg	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Bergsteigen m. Gepäck über 20 kg	135	146	158	169	180	191	202	214	225
BMX, Mountainbike fahren	128	138	149	159	170	181	191	202	212
Bowling	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Boxen (Wettkampf)	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Boxen am Sandsack	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Boxen mit Sparringspartner	135	146	158	169	180	191	202	214	225
Einrad fahren	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Eishockey	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Eisschnelllauf (Wettkampf)	225	244	262	281	300	319	338	356	375
Fechten	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Football (Wettkampf)	135	146	158	169	180	191	202	214	225
Frisbee (Vergnügen)	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Frisbee (Wettkampf)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Fußball (Vergnügen)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Fußball (Wettkampf)	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Golf (Driving Range), Minigolf	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Golf mit Elektrowagen	52	57	61	66	70	74	79	83	88
Golf ohne Elektrowagen	64	70	75	81	86	91	97	102	108
Gymnastik	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Handball	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Hockey, Feld	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Joggen (im Freien)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Joggen auf der Stelle	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Joggen auf Minitrampolin	68	73	79	84	90	96	101	107	112
Judo, Karate, Kickboxen, Ju-Jitsu, Taekwando etc.	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Kanu fahren (geringe Anstrengung)	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Kanu fahren (große Anstrengung)	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Kanu fahren (mittlere Anstrengung)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Klettern	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Klettern (Steilwand)	165	179	192	206	220	234	248	261	275
Laufen (bergauf)	225	244	262	281	300	319	338	356	375
Laufen ca. 8 km/h (7:30 min/km)	115	125	135	145	155	165	175	185	195
Laufen ca. 11 km/h (5:27 min/km)	165	179	192	206	220	234	248	261	275
Laufen ca.14 km/h (4:17 min/km))	215	235	250	270	285	305	325	340	360
Laufen mit Krücken	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Laufen, querfeldein	135	146	158	169	180	191	202	214	225
Leichtathletik (Hoch-, Weitsprung, Dreifach-, Stabhochsprung, Speerwerfen)	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Leichtathletik (Hürdenlauf)	98	106	140	150	160	170	180	190	200
Marschieren (schnell)	60	65	81	86	91	96	102	108	112
Motorcross	60	65	80	85	90	95	101	107	112

Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten pro 15 Minuten

Aktivität / Körpergewicht	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg
Paddelboot (auf einem See)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Rad fahren (15 km/h)	65	71	76	82	88	93	99	104	110
Rad fahren (20 km/h)	130	141	152	164	175	186	197	209	220
Rad fahren (25 km/h)	188	205	224	241	259	277	295	312	330
Reiten (Schritttempo)	38	41	44	47	50	53	56	59	62
Reiten (Trab)	98	106	114	122	130	138	146	154	162
Rucksacktour	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Rugby	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Schlittschuh-, Rollschuhlaufen, Inline-Skating (mittel)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Schlittschuh-, Rollschuhlaufen, Inline-Skating (schnell)	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Schnorcheln	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Schwimmen (geringe Anstrengung)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Schwimmen, Brustschwimmen	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Schwimmen, Butterfly	165	179	192	206	220	234	248	261	275
Schwimmen, Freistil, langsam	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Schwimmen, Freistil, schnell	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Schwimmen, Kraul, schnell	165	179	192	206	220	234	248	261	275
Schwimmen, Kraulen, langsam	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Schwimmen, Rückenschwimmen	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Schwimmen, Synchronschwimmen	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Seilspringen (langsam)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Seilspringen (mittel)	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Seilspringen (schnell)	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Skateboarding	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Skifahren (geringe Anstrengung)	248	268	289	309	330	351	371	392	412
Skifahren (große Anstrengung)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Skifahren (mittlere Anstrengung)	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Skifahren (Rennen)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Skilanglauf (geringe Anstrengung)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Skilanglauf (große Anstrengung)	135	146	158	169	180	191	202	214	225
Skilanglauf (mittlere Anstrengung)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Skilanglauf (Rennen)	210	228	245	262	280	298	315	332	350
Skimobil	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Softball	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Spaziergehen (langsam)	30	33	35	38	40	43	45	48	50
Spaziergehen (mit Hund)	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Squash	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Tai Chi	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Tauchen ohne Gerät (moderat)	188	203	219	234	250	266	281	297	312
Tauchen ohne Gerät (schnell)	240	260	280	300	320	340	360	380	400
Tauchen ohne Gerät, Scuba Diving	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Tennis, allgemein	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Tischtennis	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Trampolinspringen	52	57	61	66	70	74	79	83	88
Treppensteigen mit 10 kg Gepäck	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Treppensteigen mit 20 kg Gepäck	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Treppensteigen mit 30 kg Gepäck	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Treppensteigen mit 40 kg Gepäck	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Volleyball (Vergnügen)	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Volleyball (Wettkampf)	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten pro 15 Minuten

Aktivität / Körpergewicht	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg
Walking	98	106	114	122	130	138	146	154	162
Walking (ca. 4,5 km/h, bergauf, fester Boden)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Walking (ca. 4,5 km/h, eben, fester Boden)	50	54	58	62	66	70	74	78	82
Walking (ca. 5,5 km/h, eben, fester Boden)	57	62	66	71	76	81	85	90	95
Walking (ca. 6 km/h, eben, fester Boden)	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Walking (ca. 7 km/h, eben, fester Boden)	94	102	110	118	126	134	142	150	158
Walking (ca. 8 km/h, eben, fester Boden)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Wandern (querfeldein)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Wasserski	90	98	105	112	120	128	135	142	150