

Kalorienverbrauch bei gängigen Sportarten

SPORTART	ENERGIEVERBRAUCH IN KCAL/STUNDE BEI			
	70kg	80kg	90kg	100kg
Tanzen	210	240	270	300
Gymnastik	266	304	342	380
Tischtennis	280	320	360	400
Aerobic	420	480	540	600
Tennis	465	531	598	664
Inlineskaten	392	448	504	560
Fußball spielen	554	634	713	792

SPORTART	ENERGIEVERBRAUCH IN KCAL			
	70kg	80kg	90kg	100kg
Laufen				
8 km	560	640	720	800
12 km	902	1030	1159	1288
16 km	1120	1280	1440	1600
Schwimmen				
Brust 1,8 km	442	506	569	632
Kraul 2,1 km	448	512	576	640

Foto: © Krasnyuk - Fotolia.com



bioNorm® lässt Ihre Kilos sicher schmelzen

