

Energiforbrug ved forskellige aktiviteter i forhold til kropsvægt

Aktivitet	55 kilo	65 kilo	75 kilo	85 kilo	95 kilo	105 kilo	115 kilo	125 kilo
aerobic	9	10	11	12	13	14	15	16
badminton	7	8	9	10	11	12	13	14
basketball	8	9	10	11	12	13	14	15
bordtennis	4	5	6	7	8	9	10	11
brændekløvning	5	6	7	8	9	10	11	12
cirkeltræning	10	11	12	13	14	15	16	17
dykning	3	4	5	6	7	8	9	10
fitnesstræning	4	5	6	7	8	9	10	11
EFFEKT	6	7	8	9	10	11	12	13
EFFEKT puls	7	8	9	10	11	12	13	14
fodbold	7	8	9	10	11	12	13	14
gang	5	6	7	8	9	10	11	12
golf	3	4	5	6	7	8	9	10
gymnastik	5	6	7	8	9	10	11	12
hiphop	6	7	8	9	10	11	12	13
hockey/bandy	8	9	10	11	12	13	14	15
håndbold	7	8	9	10	11	12	13	14
inliner/rulleskøjter	8	9	10	11	12	13	14	15
ishockey	6	7	8	9	10	11	12	13
judo/jiu jitsu	6	7	8	9	10	11	12	13
kajak	8	9	10	11	12	13	14	15
kano	6	7	8	9	10	11	12	13
karate/taekwondo	6	7	8	9	10	11	12	13
kickboxing	8	9	10	11	12	13	14	15
klatring	5	7	8	9	10	11	12	13
landeveyscykling	8	9	10	11	12	13	14	15
langrend	11	12	13	14	15	16	17	18
latin	4	5	6	7	8	9	10	11
luft hund	5	6	7	8	9	10	11	12
luge ukrudt	5	6	7	8	9	10	11	12
Løb 8-9 km/t	9	10	11	12	13	14	15	16
løb 11-14 km/t	8	9	10	11	12	13	14	15
mountainbike	10	11	12	13	14	15	16	17

orienteringsløb	11	12	13	14	15	16	17	18
plæneklipping	6	7	8	9	10	11	12	13
Pilates	4	5	6	7	8	9	10	11
powerwalking	7	8	9	10	11	12	13	14
poweryoga	6	7	8	9	10	11	12	13
pukkelpist	9	10	11	12	13	14	15	16
PUMP	8	9	10	11	12	13	14	15
rengøring	4	5	6	7	8	9	10	11
ridning	5	6	7	8	9	10	11	12
roning	10	11	12	13	14	15	16	17
sex	5	6	7	8	9	10	11	12
slalom	7	8	9	10	11	12	13	14
spinning	9	10	11	12	13	14	15	16
sportssejlads	5	6	7	8	9	10	11	12
square dance	6	7	8	9	10	11	12	13
squash	8	9	10	11	12	13	14	15
standard dans	4	5	6	7	8	9	10	11
step	7	8	9	10	11	12	13	14
svømning	7	8	9	10	11	12	13	14
Tabtata	11	12	13	14	15	16	17	18
Tai Chi	3	4	5	6	7	8	9	10
tennis	7	8	9	10	11	12	13	14
trekking	6	7	8	9	10	11	12	13
triathlon	8	9	10	11	12	13	14	15
volleyball	4	5	6	7	8	9	10	11
windsurfing	6	7	8	9	10	11	12	13
yoga	3	4	5	6	7	8	9	10
Zumba	5	6	7	8	9	10	11	12



**Effektiv
slankeskole**