

Количество калорий, сожжённых во время тренировки (при весе 60 кг)



Медленная
ходьба (3-4
км/ч)
180 ккал/ч



Ходьба в
среднем темпе
(5-6 км/ч)
220 ккал/ч



Ходьба
быстрая (7
км/ч)
378 ккал/ч



Теннис в
умеренном
темпе
425 ккал/ч



Плавание 2.4 км/ч
400 ккал/ч



Катание на
коньках в
умеренном
темпе
350 ккал/ч

Количество калорий, сожжённых во время тренировки (при весе 60 кг)



Велосипед
(20 км/ч)
462 ккал/ч



Бег трусцой (7-8
км/ч)
480 ккал/ч



Футбол
385 ккал/ч



Бег на лыжах
(4 км/ч), легкая
нагрузка,
скандинавская
ходьба



Аэробика
312 ккал/ч



Бег (12-13
км/ч)
810 ккал/ч



ТВОИ
ЧЕМПИОНАТ
ЗДОРОВЬЯ

