

Sportart		Kcal
Kegeln		35
Wasserski		70
Tennis		80
Badminton		80
Tischtennis		53
Bergsteigen		80
Fechten		100
Handball		140
Basketball		140
Fussball		230-280
Volleyball		73
Trampolin		140
Ringen, Judo		140
Rudern	(50 m/min)	
je nach Boot		20-30
Kanu	(125 m/min)	83
Paddeln	(125 m/min)	68
Tanzen:	Foxtrott	60
	Wiener Walzer	70
	Rumba	70
Laufen	(9 km/h)	100
	(12 km/h)	114
	(15 km/h)	131
Gehen	(4 km/h)	31
	(6 km/h)	53
Golf		40-55
Rad fahren	(10 km/h)	28
	(20 km/h)	78
Schwimmen		
Brust	(50 m/min)	113
Rücken	(25 m/min)	70
Krauln	(50 m/min)	140
Delphin	(50 m/min)	143
Eishockey		200-270
Skilauf:		
Langlauf	(6 km/h)	112
	(10 km/h)	151
	(14 km/h)	231
Abfahrtslauf	(Schuss)	87
	(Slalom)	229
Schlittschuhlauf	(12 km/h)	47
	(15 km/h)	62
	(21 km/h)	104
Eiskunstlauf		
je nach Form		50-250