

Mozgásforma	< 20 perc	<30 perc	<40 perc	<50 perc	<60 perc	<90 perc
	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg
Aerobik - alacsony intenzitás	108 kcal	163 kcal	217 kcal	271 kcal	325 kcal	488 kcal
Aerobik - közepes intenzitás	141 kcal	212 kcal	282 kcal	353 kcal	423 kcal	635 kcal
Aerobik - magas intenzitás	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Asztalitenisz (pingpong)	87 kcal	130 kcal	173 kcal	217 kcal	260 kcal	390 kcal
Baseball	108 kcal	163 kcal	217 kcal	271 kcal	325 kcal	488 kcal
Biciklizés - egykerekű	108 kcal	163 kcal	217 kcal	271 kcal	325 kcal	488 kcal
Biciklizés - gyors tempó	217 kcal	325 kcal	434 kcal	542 kcal	651 kcal	976 kcal
Biciklizés - közepes tempó	173 kcal	260 kcal	347 kcal	434 kcal	520 kcal	780 kcal
Biciklizés - lassú tempó	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Biciklizés - terep	184 kcal	277 kcal	369 kcal	461 kcal	553 kcal	830 kcal
Biciklizés - verseny tempó	260 kcal	390 kcal	520 kcal	650 kcal	780 kcal	1171 kcal
Bírkózás	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Bowling	65 kcal	98 kcal	130 kcal	163 kcal	195 kcal	293 kcal
Box	260 kcal	390 kcal	520 kcal	650 kcal	780 kcal	1171 kcal
Boxsák ütögetés	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Búvárkodás	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Crossfit	125 kcal	187 kcal	249 kcal	312 kcal	374 kcal	561 kcal
Elliptikus tréner	148 kcal	222 kcal	295 kcal	369 kcal	443 kcal	665 kcal
Evezés	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Evezőgép - gyors tempó	184 kcal	277 kcal	369 kcal	461 kcal	553 kcal	830 kcal
Evezőgép - közepes tempó	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Evezőgép - lassú tempó	76 kcal	114 kcal	152 kcal	190 kcal	228 kcal	342 kcal
Fallabda (Squash)	260 kcal	390 kcal	520 kcal	650 kcal	780 kcal	1171 kcal
Frizbizés	65 kcal	98 kcal	130 kcal	163 kcal	195 kcal	293 kcal
Futás - gyors tempó	325 kcal	488 kcal	650 kcal	813 kcal	975 kcal	1463 kcal

Mozgásforma	< 20 perc	<30 perc	<40 perc	<50 perc	<60 perc	<90 perc
	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg
Futás - lassú tempó	173 kcal	260 kcal	347 kcal	434 kcal	520 kcal	780 kcal
Futás - lépcsőn felfelé	325 kcal	488 kcal	650 kcal	813 kcal	975 kcal	1463 kcal
Futás - tájfutás	195 kcal	293 kcal	390 kcal	488 kcal	585 kcal	878 kcal
Görkorcsolyázás	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Gyalogtúra	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Gymstick	191 kcal	286 kcal	382 kcal	477 kcal	573 kcal	859 kcal
Harcművészetek	217 kcal	325 kcal	433 kcal	542 kcal	650 kcal	975 kcal
Hegymászás - könnyű teherrel	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Hegymászás - közepes teherrel	163 kcal	244 kcal	326 kcal	407 kcal	488 kcal	732 kcal
Hot Iron	152 kcal	228 kcal	304 kcal	380 kcal	456 kcal	684 kcal
Jóga	87 kcal	130 kcal	173 kcal	217 kcal	260 kcal	390 kcal
Kettlebell	327 kcal	491 kcal	655 kcal	819 kcal	982 kcal	1474 kcal
Kézilabda	173 kcal	260 kcal	347 kcal	434 kcal	520 kcal	780 kcal
Kirándulás	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Korcsolyázás - gyorskorcsolyázás	325 kcal	488 kcal	650 kcal	813 kcal	975 kcal	1463 kcal
Korcsolyázás - normál	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Kosárlabda	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Labdarúgás	173 kcal	260 kcal	347 kcal	434 kcal	520 kcal	780 kcal
Lépcsőzés	195 kcal	293 kcal	390 kcal	488 kcal	585 kcal	878 kcal
Lovaglás	87 kcal	130 kcal	173 kcal	217 kcal	260 kcal	390 kcal
Nordic Walking	127 kcal	191 kcal	255 kcal	319 kcal	382 kcal	573 kcal
Nyújtás	54 kcal	82 kcal	109 kcal	136 kcal	163 kcal	245 kcal
Pilates	102 kcal	153 kcal	205 kcal	256 kcal	307 kcal	460 kcal
Röplabda	65 kcal	98 kcal	130 kcal	163 kcal	195 kcal	293 kcal
Séta - emelkedőn felfelé	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal

Mozgásforma	< 20 perc	<30 perc	<40 perc	<50 perc	<60 perc	<90 perc
	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg
Séta - közepes tempó	72 kcal	107 kcal	143 kcal	179 kcal	215 kcal	322 kcal
Séta - lassú tempó	54 kcal	82 kcal	109 kcal	136 kcal	163 kcal	245 kcal
Síelés	108 kcal	162 kcal	217 kcal	271 kcal	325 kcal	487 kcal
Softball	108 kcal	163 kcal	217 kcal	271 kcal	325 kcal	488 kcal
Spinning	239 kcal	358 kcal	478 kcal	597 kcal	716 kcal	1075 kcal
Stretching	54 kcal	82 kcal	109 kcal	136 kcal	163 kcal	245 kcal
Súlyemelés	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Súlyzós edzés	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Sziklamászás	238 kcal	358 kcal	477 kcal	596 kcal	715 kcal	1073 kcal
Szobabiciklizés - gyors tempó	228 kcal	342 kcal	456 kcal	569 kcal	683 kcal	1025 kcal
Szobabiciklizés - közepes tempó	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Szobabiciklizés - lassú tempó	119 kcal	179 kcal	239 kcal	299 kcal	358 kcal	538 kcal
Szobabiciklizés - verseny tempó	271 kcal	407 kcal	542 kcal	678 kcal	814 kcal	1220 kcal
Tánc - gyors táncok	119 kcal	179 kcal	239 kcal	299 kcal	358 kcal	538 kcal
Tánc - lassú táncok	65 kcal	98 kcal	130 kcal	163 kcal	195 kcal	293 kcal
Tenisz	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Természetjárás	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Testépítés	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Tollaslabda	98 kcal	147 kcal	196 kcal	244 kcal	293 kcal	440 kcal
Torna	76 kcal	114 kcal	152 kcal	190 kcal	228 kcal	342 kcal
Trambulinozás	76 kcal	114 kcal	152 kcal	190 kcal	228 kcal	342 kcal
TRX edzés	137 kcal	206 kcal	275 kcal	343 kcal	412 kcal	618 kcal
Túrázás	152 kcal	228 kcal	303 kcal	379 kcal	455 kcal	683 kcal
Ugrókötelezés	217 kcal	325 kcal	434 kcal	542 kcal	651 kcal	976 kcal
Úszás - gyorsúszás	217 kcal	325 kcal	434 kcal	542 kcal	651 kcal	976 kcal
Úszás - könnyed úszkálás	130 kcal	195 kcal	260 kcal	325 kcal	390 kcal	586 kcal
Úszás - mellúszás	217 kcal	325 kcal	434 kcal	542 kcal	651 kcal	976 kcal

Mozgásforma	< 20 perc	<30 perc	<40 perc	<50 perc	<60 perc	<90 perc
	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg	60- 70 kg
Úszás - szinkronúszás	173 kcal	260 kcal	347 kcal	434 kcal	520 kcal	780 kcal
Víziaerobik	87 kcal	130 kcal	173 kcal	217 kcal	260 kcal	390 kcal
Vízibiciklizés	87 kcal	130 kcal	173 kcal	217 kcal	260 kcal	390 kcal
Zumba	170 kcal	256 kcal	341 kcal	426 kcal	511 kcal	767 kcal
HÁZTARTÁSI ÉS HÁZKÖRÜLI MUNKÁK						
Állatgondozás	113 kcal					
Ásás	213 kcal					
Asztalos munkák	88 kcal					
Beágyazás / Megágyazás	50 kcal					
Bevásárlás	57 kcal					
Favágás baltával	425 kcal					
Felmosás	87 kcal					
Festés	113 kcal					
Főzés és étel előkészítés	50 kcal					
Fűnyírás	138 kcal					
Fűrészelés	188 kcal					
Gereblyezés	108 kcal					
Hólapátolás	150 kcal					
Kapálás	113 kcal					
Kertészkedés	100 kcal					
Locsolás	38 kcal					
Mosogatás	57 kcal					
Padlószúrás	95 kcal					
Porszívózás	87 kcal					
Portörletés	63 kcal					
Söprögetés	83 kcal					
Takarítás	88 kcal					
Teregetés	57 kcal					
Vasalás	57 kcal					