

Verbrannte Kalorien – Durchschnitts-Mann: Größe: 1,78m / Gewicht: 82kg / Alter: 40

**So viele Kalorien werden bei den verschiedenen Sportarten verbrannt
 (Bei 10 Weeks Body Change sind die Trainingseinheiten deutlich effektiver)**

Sportart	Verbrannte Kalorien pro Std.	Verbrannte Kalorien pro Minute
Joggen / Laufen	773 kcal	13 kcal
Spazieren / Gehen	246 kcal	4 kcal
Nordic Walking	338 kcal	6 kcal
Nordic Walking zügig	668 kcal	11 kcal
Brustschwimmen	373 kcal	6 kcal
Brustschwimmen Wettkampfmäßig	724 kcal	12 kcal
Radfahren	450 kcal	8 kcal
Radfahren schnell	548 kcal	9 kcal
Basketball	422 kcal	7 kcal
Fußball	492 kcal	8 kcal
Squash	682 kcal	11 kcal
Badminton	387 kcal	6 kcal
Beachvolleyball	563 kcal	9 kcal
Golf	338 kcal	6 kcal
Boxen am Sandsack	387 kcal	6 kcal
Boxen wettkampfmäßig	900 kcal	15 kcal
Billard	176 kcal	3 kcal
Dart	281 kcal	5 kcal
Aerobic Dancing	513 kcal	9 kcal
Angeln	127 kcal	2 kcal
Surfen	211 kcal	4 kcal
Kitesurfen	773 kcal	13 kcal
Leichtathletik	422 kcal	7 kcal

>> Jetzt mit 10 Weeks Body Change starten (Hier klicken) <<

!!! Wir übernehmen keine Garantie für die Richtigkeit dieser Tabelle. Wenn Sie alle Einzelheiten, Details, Rezepte und Work-Outs kennenlernen möchten, dann klicken Sie oben auf den Link und melden sich bei 10 Weeks Body Change an !!!

