

Belastungs- dauer in Stunden	Gehen 6 km/h 10 min/km	Laufen 12 km/h 5 min/km	Radfahren 20 km/h 3 min/km	Schwimmen 2 km/h 30 min/km
1	600	870	400	680
2	1200	1740	800	1360
3	1800	2610	1200	2040
4	2400	3480	1600	2720
6	3600	5220	2400	4080
8	4800	6960	3200	5440

Energieumsatz durch Sport bei einer 70 kg schweren Person. Je fünf Kilogramm mehr oder weniger Körpergewicht erhöhen oder Vermindern den Energieumsatz um ca. 1 kcal/min. Quelle: „Optimiertes Ausdauertraining“ Meyer&Meyer Verlag

