

Calorieverbruik per sporttak

Op basis van de MET-formule wordt voor de verschillende sportactiviteiten berekend hoeveel kcal een man van 80 kg en een vrouw van 70 kg per minuut verbruiken.

(MET-formule: MET-waarde maal 3,5 maal gewicht in kg gedeeld door 200)

Inspanning	MET-waarde	Kcal-verbruik/min. man 80kg	Kcal-verbruik/min. Vrouw 70kg
Aerobics	7,3	10,2	8,9
Badminton	5,5	7,7	6,7
Circuittraining (intens)	8,0	11,2	9,8
Crosstrainer	5,0	7,0	6,1
Fietsen (16-19 km/u)	4,0	5,6	4,9
Fietsen (19-22km/u)	8,0	11,2	9,8
Fitness	5,5	7,7	6,7
Golf	4,8	6,7	5,9
Handbal	12	16,8	14,7
Hockey	7,8	10,9	9,6
Joggen (ca. 7km/u)	9,8	13,7	12,8
Joggen (ca. 10,8km/u)	10,5	14,7	13,8
Judo	10,3	14,4	12,6
Klimmen	8,0	11,2	9,8
Nordic Walking	4,8	6,7	5,9
Paardrijden	5,5	7,7	6,7
Roeien	3,5	4,9	4,3
Schaatsen	7,0	9,8	8,6
Skiën	7,0	9,8	8,6
Squash	7,3	10,2	8,9
Streetdance	7,3	10,2	8,9
Tafeltennis	4,0	5,6	4,9
Tai chi	3,0	4,2	3,7
Tennis	7,3	10,2	8,9
Touwspringen	10,0	14,0	12,3
Turnen	3,8	5,3	4,7
Voetbal	7,0	9,8	8,6
Volleybal	4,0	5,6	4,9
Wandelen (6-7 km/u)	5,0	7,0	6,1
Wielrennen	15,8	22,1	19,3
Zwemmen (intens)	9,8	13,7	12,0