

## Sport en energieverbruik

| Activiteit                                                | Kcal/ kg LG*/uur          |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------|
| Badminton                                                 | 5.8                       |
| Basketbal                                                 | 8.3                       |
| Biljart                                                   | 2.5                       |
| Boksen<br>in de ring<br>sparren                           | 13.3<br>8.3               |
| Dansen<br>aerobic<br>aerobic intens<br>salondans<br>twist | 6.2<br>8.1<br>3.1<br>10.1 |
| Diepzeeduiken (gemiddeld)                                 | 12.4                      |
| Fietsen<br>9 km/uur<br>15 km/uur<br>wedstrijd             | 3.8<br>6<br>10.1          |
| Golf                                                      | 5.1                       |
| Judo                                                      | 11.7                      |
| Kano<br>vrije tijd<br>racen                               | 2.6<br>6.2                |
| Klimmen<br>zonder gewicht<br>met 5 kg                     | 7.3<br>7.7                |

|                 |      |
|-----------------|------|
| met 10 kg       | 8.4  |
| met 20 kg       | 8.8  |
| Touwspringen    |      |
| 70/min          | 9.7  |
| 80/min          | 9.8  |
| 125/min         | 10.6 |
| Lopen           |      |
| 7:30 min per km | 8.1  |
| 6 min per km    | 11.6 |
| 5:30 min per km | 12.5 |
| 4:30 min per km | 13.7 |
| 4 min per km    | 15.1 |
| 3:30 min per km | 17.3 |
| Langlaufen      |      |
| glijden         | 7.1  |
| wandelen        | 8.6  |
| op helling      | 16.4 |
| Paardrijden     |      |
| stap            | 2.5  |
| draf            | 6.6  |
| gallop          | 8.2  |
| Skiën           |      |
| vrouwen         | 6.7  |
| mannen          | 5.9  |
| Squash          | 12.7 |
| Tafeltennis     | 4.1  |
| Tennis          | 6.5  |
| Turnen          | 4    |

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Veldhockey               | 8    |
| Veldlopen                | 9.8  |
| Voetbal                  | 7.9  |
| Volleybal                | 3    |
| Wandelen (gem. snelheid) | 4.8  |
| Zwemmen                  |      |
| rugslag                  | 10.1 |
| schoolslag               | 9.7  |
| crawl, snel              | 9.4  |
| crawl, traag             | 7.7  |