

Tableau des Dépenses Calorifiques

Vous avez à ce jour une dépense de calories en fonction de vos activités, à vous de l'évaluer. L'objectif est d'augmenter la dépense énergétique en fonction de vos goûts, de vos possibilités physiques mais également de votre temps disponible. Vous remarquerez qu'il n'est pas nécessaire d'être sportif pour dépenser des calories alors choisissez dans le tableau ci-après l'activité ou les activités qui vous conviennent.

Activité	Durée	En fonction d'un poids de :	Dépense de calories	Votre objectif
Aérobic, step	10 mn	60 kg	74	
		80 kg	99	
	20 mn	60 kg	148	
		80 kg	198	
	30 mn	60 kg	222	
80 kg		296		
60 mn	60 kg	445		
	80 kg	593		
90 mn	60 kg	667		
	80 kg	889		
Faire le ménage : général	10 mn	60 kg	37	
		80 kg	49	
	20 mn	60 kg	74	
		80 kg	99	
	30 mn	60 kg	111	
80 kg		148		
60 mn	60 kg	222		
	80 kg	296		
90 mn	60 kg	333		
	80 kg	445		
Jardinage	10 mn	60 kg	48	
		80 kg	64	
	20 mn	60 kg	95	
		80 kg	127	
	30 mn	60 kg	143	
80 kg		191		
60 mn	60 kg	286		
	80 kg	381		
90 mn	60 kg	429		
	80 kg	572		
Jogging > 9 km/h	10 mn	60 kg	85	
		80 kg	141	
	20 mn	60 kg	169	
		80 kg	282	
	30 mn	60 kg	318	
80 kg		423		
60 mn	60 kg	635		
	80 kg	847		
90 mn	60 kg	953		
	80 kg	1270		
Marche 5 km/h	10 mn	60 kg	42	
		80 kg	56	
	20 mn	60 kg	85	
		80 kg	113	
	30 mn	60 kg	127	
80 kg		169		
60 mn	60 kg	254		
	80 kg	339		
90 mn	60 kg	381		
	80 kg	508		

Natation	10 mn	60 kg 80 kg	64 85	
	20 mn	60 kg 80 kg	127 169	
	30 mn	60 kg 80 kg	191 254	
	60 mn	60 kg 80 kg	381 508	
	90 mn	60 kg 80 kg	572 762	
Patins à roulettes	10 mn	60 kg 80 kg	74 99	
	20 mn	60 kg 80 kg	148 198	
	30 mn	60 kg 80 kg	222 296	
	60 mn	60 kg 80 kg	445 593	
	90 mn	60 kg 80 kg	667 889	
Saut à la corde	10 mn	60 kg 80 kg	106 141	
	20 mn	60 kg 80 kg	212 282	
	30 mn	60 kg 80 kg	318 423	
	60 mn	60 kg 80 kg	635 847	
	90 mn	60 kg 80 kg	953 1270	
Vélo : entre 22- 25 km/h	10 mn	60 kg 80 kg	106 141	
	20 mn	60 kg 80 kg	212 282	
	30 mn	60 kg 80 kg	318 423	
	60 mn	60 kg 80 kg	635 847	
	90 mn	60 kg 80 kg	953 1270	
Volley-ball sur la plage	10 mn	60 kg 80 kg	85 113	
	20 mn	60 kg 80 kg	169 226	
	30 mn	60 kg 80 kg	254 339	
	60 mn	60 kg 80 kg	508 677	
	90 mn	60 kg 80 kg	762 1016	

[[Imprimer](#)] [[Fermer](#)]

Pour toutes informations complémentaires, [contactez-nous](#) .
