

KALORIENVERBRAUCH BEIM JOGGEN

Laufdauer	Gewicht (kg)	Kalorienverbrauch Mann	Kalorienverbrauch Frau
15 Min	50	165	140
15 Min	60	200	170
15 Min	70	230	195
15 Min	80	265	225
30 Min	50	330	280
30 Min	60	400	340
30 Min	70	460	390
30 Min	80	530	450
45 Min	50	495	420
45 Min	60	600	510
45 Min	70	690	585
45 Min	80	795	675
60 Min	50	660	560
60 Min	60	800	680
60 Min	70	920	780
60 Min	80	1060	900
75 Min	50	825	700
75 Min	60	1000	850
75 Min	70	1150	975
75 Min	80	1325	1125
90 Min	50	990	840
90 Min	60	1200	1020
90 Min	70	1380	1170
90 Min	80	1590	1350