

Kalorienverbrauch im Sport - Sportarten

Diese Tabelle soll einen Anhaltspunkt über den durchschnittlichen Kalorienverbrauch bei verschiedenen sportlichen Tätigkeiten geben. Wichtig ist dabei, dass der Kalorienverbrauch stets von der Intensität der ausgeübten Sportart/Tätigkeit abhängt. Eine Runde Tennis bei Amateuren gleicht also nicht zwangsweise einer Runde Tennis bei Profis. Weiterhin ist der Kalorienverbrauch von unserem Gewicht und vor allem auch der Muskelmasse abhängig. Alle hier gelisteten Werte dienen also lediglich dazu, den Verbrauch der eigenen Sportart ungefähr einschätzen zu können. Basis ist ein Sportler mit etwa 75 Kg Körpergewicht. Alle Werte belaufen sich auf eine Belastungsdauer von einer Stunde. Je nach Struktur des Trainings variieren die Werte natürlich.

Sportart	Energieverbrauch/Stunde
Laufen 8 km/h	600 Kcal
Laufen 10 Km/h	775 Kcal
Laufen 12 Km/h	940 Kcal
Laufen 14 km/h	1125 Kcal
Rad fahren entspannt	300 Kcal
Radfahren 18 Km/h	450 Kcal
Radfahren 24 km/h	750 Kcal
Radfahren 30 km/h	1200 Kcal
Mountainbike (mittleres Streckenprofil)	675 Kcal
Aerobic	475 Kcal
Basketball (Spiel)	600 Kcal
Badminton	400 Kcal
Bergwandern	475 Kcal
Boxen/Kickboxen (Kampf)	950 Kcal
Fechten	450 Kcal
Football	650 Kcal
Golf(ohne Caddy)	340 Kcal
Gymnastik	300 Kcal
Handball (Spiel)	600 Kcal
Hockey (Spiel)	600 Kcal
Eishockey (Spiel)	675 Kcal
Reiten	300 Kcal
Traditionelle Kampfsportarten	750 Kcal

Klettern	800 Kcal
Seilspringen langsam	600 Kcal
Seilspringen mittel	750 Kcal
Seilspringen schnell	900 Kcal
Ski Langlauf	600 Kcal
Ski/Snowboard Abfahrt	275 Kcal
Rugby	650 Kcal
Skateboarden	400 Kcal
Schlittschuh /Inlineskating(Freizeit)	550 Kcal
Schlittschuh /Inlineskating(intensiv)	1000 Kcal
Fußball(Spiel)	750 Kcal
Squash	900 Kcal
Tischtennis	300 Kcal
Tennis Doppel	450 Kcal
Tennis Einzel	600 Kcal
Tanzen(locker)	225 Kcal
Volleyball	300 Kcal
Beachvolleyball	500 Kcal
Leichtathletik kombiniert	450 Kcal
Walking	350 Kcal
Zumba	575 Kcal

Ihre Sportart fehlt? Schreiben Sie uns einen Kommentar und wir werden sie ergänzen, wenn es sinnvoll ist.