

UTVIDA OMREKNINGSTABELL.**Eikelandsosen, februar 2011**

Hugs: Du kan ikkje få i både pose og sekk☺. Ta av skritteltar / eller trekk i frå tal skritt dersom du brukar tal frå omrekningstabellen.

| Aktiviteter | Skritt/min | Minutter |
|---------------------------------------|-------------------|----------------------|
| Aerobic basic (nybegynner) | 100 | <input type="text"/> |
| Aerobic, pump, step up høyt tempo etc | 200 | <input type="text"/> |
| Aerobic, pump, step up, moderat tempo | 150 | <input type="text"/> |
| Alpint (uten pauser) | 90 | <input type="text"/> |
| Alpint inkl pauser | 60 | <input type="text"/> |
| Badminton avslappet | 100 | <input type="text"/> |
| Badminton intensivt | 170 | <input type="text"/> |
| Basketball avslappet | 100 | <input type="text"/> |
| Basketball intensivt | 170 | <input type="text"/> |
| Beachvolleyball avslappet | 100 | <input type="text"/> |
| Beachvolleyball intensivt | 170 | <input type="text"/> |
| Bevegelsestrening | 110 | <input type="text"/> |
| Boksing match | 220 | <input type="text"/> |
| Boksing trening | 130 | <input type="text"/> |
| Bordtennis | 130 | <input type="text"/> |
| Bowling | 50 | <input type="text"/> |
| Bryting trening | 130 | <input type="text"/> |
| Bryting, konkurranse | 300 | <input type="text"/> |
| Crosstraining | 200 | <input type="text"/> |
| Curling | 60 | <input type="text"/> |
| Elipsemaskin høyt tempo | 180 | <input type="text"/> |
| Elipsemaskin moderat tempo | 140 | <input type="text"/> |
| Fekting | 150 | <input type="text"/> |
| Fjellklatring | 170 | <input type="text"/> |
| Fotball intensivt | 170 | <input type="text"/> |
| Fotball rolig | 100 | <input type="text"/> |
| Golf | 80 | <input type="text"/> |
| Gymnastikk | 150 | <input type="text"/> |
| Gåtur moderat tempo | 100 | <input type="text"/> |
| Hoppetau intensivt | 250 | <input type="text"/> |

| Aktiviteter | Skritt/min | Minutter |
|-------------------------------|-------------------|----------------------|
| Hoppetau moderat | 200 | <input type="text"/> |
| Hugge ved | 110 | <input type="text"/> |
| Håndball intensivt | 170 | <input type="text"/> |
| Håndball rolig | 100 | <input type="text"/> |
| Innebandy intensivt | 170 | <input type="text"/> |
| Innebandy rolig | 100 | <input type="text"/> |
| Ishockey intensivt | 240 | <input type="text"/> |
| Ishockey moderat tempo | 140 | <input type="text"/> |
| Jazzdans | 180 | <input type="text"/> |
| Kampsport intens | 200 | <input type="text"/> |
| Kampsport middel | 140 | <input type="text"/> |
| Løping høyt tempo(konkurrans) | 240 | <input type="text"/> |
| Løping moderat tempo | 200 | <input type="text"/> |
| Løping/jogging lavt tempo | 140 | <input type="text"/> |
| Måke snø | 110 | <input type="text"/> |
| Padling avslappet | 70 | <input type="text"/> |
| Padling intensivt | 160 | <input type="text"/> |
| Pilates | 60 | <input type="text"/> |
| Qi gong/Tai Chi | 70 | <input type="text"/> |
| Ridning intensivt | 140 | <input type="text"/> |
| Ridning moderat | 105 | <input type="text"/> |
| Ridning rolig | 70 | <input type="text"/> |
| Rockering | 170 | <input type="text"/> |
| Roing intensivt | 220 | <input type="text"/> |
| Roing lavt tempo | 70 | <input type="text"/> |
| Rulleski høyt tempo | 200 | <input type="text"/> |
| Rulleski lavt tempo | 80 | <input type="text"/> |
| Rulleski moderat tempo | 120 | <input type="text"/> |
| Rulleskøyter avslappet | 80 | <input type="text"/> |
| Rulleskøyter høyt tempo | 200 | <input type="text"/> |
| Rulleskøyter moderat tempo | 120 | <input type="text"/> |
| Rullestol | 100 | <input type="text"/> |
| Selskapsdans | 80 | <input type="text"/> |

| Aktiviteter | Skritt/min | Minutter |
|-------------------------------|-------------------|----------------------|
| Skøyter høyt tempo | 240 | <input type="text"/> |
| Skøyter moderat tempo | 140 | <input type="text"/> |
| Skøyter rolig | 70 | <input type="text"/> |
| Spinning intensiv | 220 | <input type="text"/> |
| Spinning moderat | 160 | <input type="text"/> |
| Square dance | 105 | <input type="text"/> |
| Squash | 240 | <input type="text"/> |
| Stavgange intensivt | 145 | <input type="text"/> |
| Stavgange moderat tempo | 120 | <input type="text"/> |
| Stepmaskin | 150 | <input type="text"/> |
| Stolgymnastikk | 110 | <input type="text"/> |
| Styrketrening høyt tempo | 150 | <input type="text"/> |
| Styrketrening moderat tempo | 100 | <input type="text"/> |
| Swing | 110 | <input type="text"/> |
| Svømming høyt tempo | 200 | <input type="text"/> |
| Svømming moderat tempo | 100 | <input type="text"/> |
| Svømming rolig | 60 | <input type="text"/> |
| Sykling avslappet | 80 | <input type="text"/> |
| Sykling høyt tempo | 220 | <input type="text"/> |
| Sykling mosjonstempo | 130 | <input type="text"/> |
| Tennis intensivt | 150 | <input type="text"/> |
| Tennis rolig | 100 | <input type="text"/> |
| Trampoline intensivt | 150 | <input type="text"/> |
| Trampoline moderat tempo | 100 | <input type="text"/> |
| Vandring med ryggsekk 10-15kg | 150 | <input type="text"/> |
| Vanngymnastikk | 130 | <input type="text"/> |
| Vannpolo intensivt | 240 | <input type="text"/> |
| Vannski | 140 | <input type="text"/> |
| Volleyball intensivt | 150 | <input type="text"/> |
| Volleyball rolig | 80 | <input type="text"/> |
| Yoga | 60 | <input type="text"/> |
| Yoga "power" | 120 | <input type="text"/> |