

OMREKNINGSTABELL

STEG PER MINUTT

Aerobic basic (nybegynner)	100
Aerobic, pump, step up høyt tempo	200
Aerobic, pump, step up, moderat	150
Alpint (uten pauser)	90
Alpint inkl pauser	60
Badminton avslappet	100
Badminton intensivt	170
Basketball avslappet	100
Basketball intensivt	170
Beachvolleyball avslappet	100
Beachvolleyball intensivt	170
Bevegelighetstrening	110
Boksing match	220
Boksing trening	130
Bordtennis	130
Bowling	50
Bryting trening	130
Bryting, konkurranse	300
Crosstraining	200
Curling	60
Elipsemaskin høyt tempo	180
Elipsemaskin moderat tempo	140
Fekting	150
Fjellklatring	170
Fotball intensivt	170
Fotball rolig	100
Golf	80
Gymnastikk	150
Gåtur moderat	100
Hagearbeid lett	73
Hagearbeid moderat	116

Hagearbeid tungt	174
Hoppetau intensivt	250
Hoppetau moderat	200
Hugge ved	133
Husarbeid lett	72
Håndball intensivt	170
Håndball rolig	100
Innebandy intensivt	170
Innebandy rolig	100
Ishockey intensivt	240
Ishockey moderat	140
Jazzdans	180
Kampsport intens	200
Kampsport middel	140
Kløyve ved	89
Langrenn moderat	164
Langrenn hurtig	256
Langrenn rolig	
Løping høyt tempo	240
Løping moderat tempo	200
Løping/jogging lavt tempo	140
Måke snø	110
Padling avslappet	70
Padling intensivt	160
Pilates	60
Qi gong/Tai Chi	70
Ridning intensivt	140
Ridning moderat	105
Ridning rolig	70
Rockering	170
Roing intensivt	220
Roing lavt tempo	70
Rulleski høyt tempo	200
Rulleski lavt tempo	80
Rulleski moderat tempo	120
Rulleskøyter avslappet	80
Rulleskøyter høyt tempo	200
Rulleskøyter moderat tempo	120
Rullestol	100
Sage ved	113
Selskapsdans	80
Skøyter høyt tempo	240
Skøyter moderat tempo	140
Skøyter rolig	70

Spinning intensiv	220
Spinning moderat	160
Square dance	105
Squash	240
Stavgange intensivt	145
Stavgange moderat	120
Stepmaskin	150
Stolgymnastikk	110
Styrketrening høyt tempo	150
Styrketrening moderat tempo	100
Støvsuging	101
Swing	110
Svømming høyt tempo	200
Svømming moderat tempo	100
Svømming rolig	60
Sykling avslappet	80
Sykling høyt tempo	220
Sykling mosjonstempo	130
Tennis intensivt	150
Tennis rolig	100
Trampoline intensivt	150
Trampoline moderat tempo	100
Vandring med ryggsekk 10-15kg	150
Vanngymnastikk	130
Vannpolo intensivt	240
Vannski	140
Vaske bil	87
Volleyball intensivt	150
Volleyball rolig	80
Yoga	60