

Fizička aktivnost	55 kg	60 kg	70 kg
Pešačenje (sporo)	138	151	176
Pešačenje (brzo)	211	230	268
Trčanje (sporiji tempo)	444	484	564
Trčanje (umeren tempo)	610	665	775
Trčanje (brzi tempo)	777	847	987
Vožnja bicikla brzinom 15-20 km/h	333	363	423
Vožnja bicikla brzinom 21-25 km/h	555	605	705
Vožnja sobnog bicikla (umeren napor)	388	423	493
Vožnja sobnog bicikla (veliki napor)	582	634	739
Plivanje (slobodni stil)	332	361	421
Plivanje (leptir)	609	664	773
Plivanje (prsno)	554	604	704
Plivanje (ledjno)	442	482	562
Plesanje (balet, tvist)	360	393	458
Plesanje modernog plesa (sporo)	166	181	211
Plesanje modernog plesa (brzo)	250	272	317
Aerobik (sporo)	277	302	352
Aerobik (brzo)	387	422	492
Aerobik u vodi	221	241	281
Gimnastika	222	242	282
Preskakanje konopca	555	605	705
Vežbanje sa tegovima (mali napor)	166	181	211
Vežbanje sa tegovima (veliki napor)	332	361	421
Tai či	221	241	281
Boks (na boksterskoj vreći)	332	361	421
Kik-boks	554	604	704
Košarka	444	484	564
Rukomet	664	724	844
Odbojka	166	181	211
Tenis	388	423	493
Badminton	249	271	316
Ping pong	222	242	282
Kuglanje	166	181	211
Bilijar	138	151	176
Planinarenje	444	484	564
Skijanje (mali napor)	277	302	352
Skijanje (veliki napor)	442	482	562
Klizanje na ledu	387	422	492