
















# TABULKA RŮZNÝCH ČINNOSTÍ A VÝDEJE ENERGIE V KCAL/HOD.

<p><b>Sezení v klidu</b></p>  <p><b>90</b> kcal</p>	<p><b>Chůze</b> 4 km/hod.</p>  <p><b>220</b> kcal rovina</p> <p><b>270</b> kcal kopcovitý terén</p>	<p><b>Chůze</b> 6 km/hod.</p>  <p><b>380</b> kcal rovina</p> <p><b>460</b> kcal kopcovitý terén</p>	<p><b>Rychlý tanec</b></p>  <p><b>470</b> kcal</p>	<p><b>Práce kopáče</b></p>  <p><b>580</b> kcal</p>
<p><b>Stání v klidu</b></p>  <p><b>110</b> kcal</p>	<p><b>Luxování</b></p>  <p><b>260</b> kcal</p>	<p><b>Bruslení</b> volné tempo</p>  <p><b>390</b> kcal</p>	<p><b>Chůze</b> do schodů</p>  <p><b>560</b> kcal</p>	<p><b>Cyklistika</b> 21 km/hod.</p>  <p><b>590</b> kcal</p>
<p><b>Cyklistika</b> 8 km/hod., rovina</p>  <p><b>180</b> kcal</p>	<p><b>Práce</b> na zahradě</p>  <p><b>290</b> kcal</p>	<p><b>Fotbal</b> rekreační</p>  <p><b>470</b> kcal</p>	<p><b>Běh</b> 8 km/ hod., rovina</p>  <p><b>570</b> kcal</p>	<p><b>Plavání (prsa)</b> rekreační tempo</p>  <p><b>680</b> kcal</p>

