

Деятельность	Расход энергии (ккал в час/кг веса)
Лежание без сна	1,1
Вязание	1,66
Мытьё посуды	2,06
Набор текста на клавиатуре в быстром темпе	2,0
Одевание и раздевание	1,69
Пение	1,74
Чтение вслух	1,5
Подъём по лестнице	8,4
Плавание в медленном темпе	7,14
Ручное шитьё	1,59
Сидение	1,43
Сон	0,93
Стояние	1,5

Деятельность	Расход энергии (ккал в час/кг веса)
Ходьба (км/ч):	
менее 3	1,9
5	3,6
6	4
Бег (км/ч):	
8	7,8
9,6	10
10,8	10,9
11,3	11,4
12	12,4
12,8	13,3
13,8	14
14,5	15
16,1	15,9
17,5	17,8

Деятельность	Расход энергии (ккал в час/кг веса)
Езда на велосипеде (км/ч):	
менее 16	4
16-19	5,9
19,1-22,4	7,8
22,5-25,5	10
15,6-30,5	11,9
более 30,5	15,9
Плавание:	
на реке, озере	5,9
кролем 50 м/мин (умеренная интенсивность)	7,8
кролем 75 м/мин (высокая интенсивность)	10,9
баттерфляем, в общем	10,9
на спине, в общем	7,8
синхронное плавание	7,8
водное поло	10

Деятельность	Расход энергии (ккал в час/кг веса)
Конькобежный спорт, в общем	6,9
менее 15 км/ч	5,5
скоростная гонка (соревновательная активность)	15,0
Фигурное катание	9
Хоккей на льду	7,8
Гимнастика, в общем	4,0
Дзюдо, карате	10
Ходьба на лыжах:	
4 км/ч	6,9
6-8 км/ч (умеренная интенсивность)	7,8
8,1-13 км/ч (высокая интенсивность)	9
гонка (13 км/ч)	14
с максимальными усилиями (рыхлый снег, подъем в гору)	16,4
спуск с горы (умеренная интенсивность), в общем	5,9

Деятельность	Расход энергии (ккал в час/кг веса)
Спортивные игры:	
теннис (парный)	5,9
теннис (одиночки)	7,8
настольный теннис	4,0
бадминтон, в общем	4,5
бадминтон - соревнования	6,9
волейбол любительский	3,1
волейбол - соревнования	4,0
пляжный волейбол	7,8
гандбол - соревнования	11,9
футбол - соревнования	9
баскетбол - соревнования	7,8
регби	10
хоккей на траве	7,8

Деятельность	Расход энергии (ккал в час/кг веса)
Бокс:	
на ринге, в общем	11,9
с боксерской грушей	5,9
спарринг	9,0

Montoye H.J. Energy costs of exercise and sport // Nutrition in Sport /Maughan R.M. (Ed). -Blackwell Science Ltd., 2000. - P. 53-72.