



Убегаем от лишнего веса. Все о беге для похудения

Затраты калорий при беге. Таблица

Вид бега	Вес (кг.) и энергозатраты (ккал/ч)				
	50	60	70	80	90
Размеренный	412	465	525	580	635
Интервальный	665	798	931	1060	2033
По ступенькам	645	774	903	1029	2002