



Прыжки на скакалке для эффективного похудения

Таблица энергозатрат (в ккал.)

Вес (кг) \ Время	5 мин	10 мин	15 мин	30 мин	45 мин	60 мин
50	55	110	165	330	495	660
55	60	120	180	360	540	720
60	65	130	195	390	605	800
65	70	140	210	420	630	840
70	75	150	230	460	685	915
75	80	160	245	490	735	980
80	85	170	255	510	765	1020
85	90	180	270	540	810	1080
90	95	190	285	570	855	1140