CADRE SALUD

CLINICA CADRE SALUD
CASTELLANA 193
28046 MADRID

ANTONIO LOPEZ MARTIN

Tabla de consumos para ANTONIO LOPEZ MARTIN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONSUMO HORA
Pista y campo: saltos (altura, longitud, triple),	441 Kcal.
Pistas y campo: carrera	735 Kcal.
Pistas y campo: martillo, disco, jabalina	294 Kcal.
Pistola / escopeta, parado	184 Kcal.
Planchar	169 Kcal.
Plantar árboles	441 Kcal.
Polo	588 Kcal.
Poner o quitar baldosas, azulejos, etc.	331 Kcal.
Pulir suelos con maquina	331 Kcal.
Rafting aguas blancas	368 Kcal.
Regar, fumigar, a mano	441 Kcal.
Remar, estacionario, bastante	515 Kcal.
Remar, estacionario, gran esfuerzo	625 Kcal.
Remar, estacionario, ligero	441 Kcal.
Remar, estacionario, moderado	257 Kcal.
Rodillos ergonometricos, general	699 Kcal.
Rugby	735 Kcal.
Sentado, leyendo	74 Kcal.
Ski, acuático	441 Kcal.
Sky diving	257 Kcal.
Soccer	515 Kcal.
Squash	883 Kcal.
Subir montañas, escalar	588 Kcal.
Subir muebles por las escaleras, cajas, etc	662 Kcal.
Submarinismo	883 Kcal.
Surfing, tabla	221 Kcal.
Tabla adelgazar	441 Kcal.
Tae Kwon Do	735 Kcal.
Tai chi	294 Kcal.
Tenis de mesa	294 Kcal.
Tenis, dobles	441 Kcal.
Tenis, individual	588 Kcal.
Trabajo de oficina, ligero, en general	110 Kcal.
Trampolín	257 Kcal.
Tranquilo en el salón, viendo la TV	74 Kcal.
Tranquilo, sin hacer nada	74 Kcal.
Volleyball, general	221 Kcal.
Volleyball, playa	588 Kcal.
Wallyball	515 Kcal.
Water polo	735 Kcal.
Water volleyball	221 Kcal.