



г. Самара, ул. Мориса Тореза, 144 (спорткомплекс Заря")
Тел. 8-927-202-56-56 e-mail: moidc@mail.ru



Вид упражнений	Расход калорий за 1 час, (ккал/час)	Такое количество ккал содержит:
Отдых в положении сидя ☺	100	1 яблоко или 20 г арахиса
Ходьба со скоростью 3-4 км/ч	200	100 г мороженого
Кардиотренировка на велотренажере со скоростью 9 км/ч	250	1 пирожок с мясом
Начальный уровень занятий в тренажерном зале	350	100 г печенья
Кардиотренировка на беговой дорожке	500	1 слоеное пирожное с кремом
Усиленная тренировка на беговой дорожке	700	1 бифштекс с жареным картофелем или 100 г грецких орехов



г. Самара, ул. Мориса Тореза, 144 (спорткомплекс Заря")
Тел. 8-927-202-56-56 e-mail: moidc@mail.ru

