

Exercise/Physical Activity: Calories Per Hour

Weight	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
<i>Aerobics</i>	229	265	305	343	381	419	457	495	533	571
<i>Biking (mod. 11 mph)</i>	332	387	442	497	552	607	662	717	772	827
<i>Bootcamp</i>	351	423	495	567	639	711	783	855	927	999
<i>Circuit Training</i>	380	430	480	530	580	630	680	730	780	830
<i>Elliptical</i>	400	467	534	601	668	735	802	869	936	1003
<i>Jogging 5 mph</i>	418	487	554	621	688	755	822	889	956	1023
<i>Hiking</i>	286	333	381	429	477	524	571	618	665	712
<i>High Intensity Interval</i>	325	380	435	490	545	600	655	710	765	820
<i>Pilates</i>	164	191	218	245	272	299	327	354	381	408
<i>Power Yoga</i>	220	250	270	310	340	370	400	430	460	490
<i>Singles Tennis</i>	351	417	483	549	615	681	747	813	879	945
<i>Spin</i>	360	400	440	480	520	560	600	640	680	720
<i>Stairs Climber</i>	457	533	609	685	761	837	913	989	1065	1132
<i>Swimming Laps</i>	274	320	366	412	458	504	550	596	642	688
<i>Treadmill (mod. incline-4 mph)</i>	320	373	427	480	533	586	639	692	745	798
<i>Walking Moderate</i>	263	307	351	395	439	483	527	571	615	659
<i>Water Aerobics</i>	257	300	343	386	429	472	515	558	601	644
<i>Weightlifting</i>	165	192	219	246	273	300	327	354	381	408
<i>Zumba/Dance</i>	314	367	419	471	523	575	627	679	731	783