

LA DÉPENSE DES CALORIES EN FOOTBIKE

DOCUMENT DISPONIBLE SUR LE SITE DE
FRANCE-FOOTBIKE : [HTTP://WWW.FRANCE-FOOTBIKE.ORG](http://www.france-footbike.org)

VOICI UN COMPARATIF CONCERNANT LE NOMBRE DE CALORIES QUE VOUS BRÛLEZ EN FOOTBIKE, PAR RAPPORT AU VÉLO OU À LA COURSE À PIEDS.

L'AVANTAGE DU FOOTBIKE SUR LA COURSE À PIED ET QU'IL N'Y A PAS DE CHOCS SUR LA COLONNE VERTÉBRALE DANS LA PRATIQUE DU FOOTBIKE. VOUS POUVEZ UTILISER LE FOOTBIKE POUR ALLER OU REVENIR DU TRAVAIL/DE L'ÉCOLE OU ENCORE POUR VOUS PROMENER... PEUT IMPORT L'ÂGE QUE VOUS AVEZ, LE FOOTBIKE PEUT SE PRATIQUER À TOUT ÂGE. LA PRATIQUE DU FOOTBIKE EST EN EFFET TRÈS LUDIQUE ET BÉNÉFIQUE POUR TOUS, MÊME POUR LES PERSONNES AYANT QUELQUES KILOS EN TROP.

CALORIES UTILISÉES POUR UNE PERSONNE DE 65 KG :

ACTIVITÉ	ALLURE	KCAL	KJ
1 HEURE ASSIS	-	65	273
1 HEURE DE MARCHÉ	3 KM/H	130	546
1 HEURE DE MARCHÉ	6 KM/H	325	1365
1 HEURE DE VÉLO	20 KM/H	520	2184
1 HEURE DE VÉLO	30 KM/H	650	2730
1 HEURE DE FOOTBIKE	18 KM/H	720	3024
1 HEURE DE FOOTBIKE	23 KM/H	850	3570

CALORIES UTILISÉES POUR UNE PERSONNE DE 75 KG :

ACTIVITÉ	ALLURE	KCAL	KJ
1 HEURE ASSIS	-	75	315
1 HEURE DE MARCHÉ	3 KM/H	150	630
1 HEURE DE MARCHÉ	6 KM/H	375	1575
1 HEURE DE VÉLO	20 KM/H	600	2520
1 HEURE DE VÉLO	30 KM/H	750	3150
1 HEURE DE FOOTBIKE	18 KM/H	820	3444
1 HEURE DE FOOTBIKE	23 KM/H	950	3990

ACTIVITÉ	ALLURE	KCAL	KJ
2 HEURE ASSIS	-	130	546
2 HEURE DE MARCHÉ	3 KM/H	260	1092
2 HEURE DE MARCHÉ	6 KM/H	650	2730
2 HEURE DE VÉLO	20 KM/H	1040	4368
2 HEURE DE VÉLO	30 KM/H	1300	5460
2 HEURE DE FOOTBIKE	18 KM/H	1440	6048
2 HEURE DE FOOTBIKE	23 KM/H	1700	7140

ACTIVITÉ	ALLURE	KCAL	KJ
2 HEURE ASSIS	-	150	630
2 HEURE DE MARCHÉ	3 KM/H	300	1260
2 HEURE DE MARCHÉ	6 KM/H	750	3130
2 HEURE DE VÉLO	20 KM/H	1200	5040
2 HEURE DE VÉLO	30 KM/H	1500	6300
2 HEURE DE FOOTBIKE	18 KM/H	1640	6888
2 HEURE DE FOOTBIKE	23 KM/H	1900	7980

LA VITESSE MAXIMUM EN FOOTBIKE SUR UNE DISTANCE DE 40 KM EST D'ENVIRON 30 KM/H POUR UN HOMME ET 27 KM/H POUR UNE FEMME. LE TABLEAU CI-DESSUS EST BASÉ POUR UN FOOTBIKER EN BONNE CONDITION PHYSIQUE ET AYANT UNE BONNE TECHNIQUE DE KICK.

REMARQUE : UNE PERSONNE COMMENÇANT LE FOOTBIKE DÉPENSERA PLUS DE CALORIES QUE CELLES MENTIONNÉE DANS LE TABLEAU CI-DESSUS.