

Sport	MET
Aerobic – low impact	5
Aerobic – almindelig	7,3
Aerobic – high impact	8,5
Alpin ski – let	4,3
Alpin ski – mellem	5,3
Alpin ski – hård	8
Bordtennis	6
Calisthenics – let	3,3
Calisthenics – mellem	4
Calisthenics – hård	8
Cirkeltræning – mellem	4,3
Cirkeltræning – hård	8
Cross country ski – let	6,8
Cross country ski – 6,4-7,99 km/t	9
Cross country ski – 8-12,6 km/t	12,5
Cross contry ski > 12,7 km/t	15
Cykling under 14 km/t	4
Cykling – 14-20 km/t	6,8
Cykling – 20-23 km/t	8
Cykling – 23-26 km/t	10
Cykling – 26-30 km/t	12
Cykling > 30 km/t	15,8
Cykling – rolig	3,5
Cykling – commuting	6,8
Cykling – blandet	7,5
Cykling i bjerge	8,5
Dans – sjæler	3
Dans – ballroom	5,5
Dans – disco	7,8
Dans – konkurrence	11,3
E-bike – høj hjælp	4
E-bike – medium hjælp	6
E-bike – lav hjælp	8
Fodbold – hygge	7
Fodbold – konkurrence	10
Freesbee	3
Gang – 4 km/t	3
Gang – 4-5 km/t	3,5
Gang – 5-6 km/t	4,3
Gang – 6-7 km/t	5
Gang > 7,2 km/t	7
Gang – 8 km/t	8,3
Gang og jogging blandet	6
Hiking	7,8
Håndbold – hygge	6
Håndbold – hård	8,5
Skøjteløb – hygge	5,5
In-liners – 14 km/t	7,5
In-liners – 18 km/t	9,8
In-liners – 21 km/t	12,3
Jazzballet – mellem	5
Jazzballet – hård	6,8
Kajak – hygge	5
Kajak – hård	9
Klatring	7
Løb – 6,4 km/t eller 9,4 min/km	6
Løb – 8 km/t eller 7,5 min/km	8,3
Løb – 8,3 km/t eller 7,2 min/km	9
Løb – 9,6 km/t eller 6,25 min/km	9,8
Løb – 10,7 km/t eller 5,6 min/km	10,5
Løb – 11,2 km/t eller 5,35 min/km	11

Sport	MET
Løb – 12 km/t eller 5 min/km	11,5
Løb – 12.8 km/t eller 4,9 min/km	11,8
Løb – 13.8 km/t eller 4,35 min/km	12,3
Løb – 14.4 km/t eller 4,2 min/km	12,8
Løb – 16 km/t eller 3,75 min/km	14,5
Løb – 17.6 km/t eller 3,4 min/km	16
Løb – 19.2 km/t eller 3,1 min/km	19
Løb op ad trapper	15
Motionscykel/hometrainer – 30-50 watt	3,5
Motionscykel/hometrainer – 90-100 watt	6,8
Motionscykel/hometrainer – blandet	7
Motionscykel/hometrainer – 101-160 watt	8,8
Motionscykel/hometrainer – 161-200 watt	11
Motionscykel/hometrainer – 201-270 watt	14
MTB – touring	7
MTB – hård	12
MTB – konkurrence	16
Orienteringsløb	9
Paddle – hygge	6
Paddle – konkurrence	10
Reformer – let	3
Reformer – hård	6
Ridning – skridt	5,5
Ridning – trav	5,8
Ridning – galop	7,3
Romaskine – rolig	4,8
Romaskine – blandet	6
Romaskine – 100 watt	7
Romaskine – 150 watt	8,5
Romaskine – 200 watt	12
Rulleskøjter	7
Sjippetov	12,3
Spinning – let	6
Spinning – mellem	8
Spinning – hård	10
Squash – hygge	7,3
Squash – konkurrence	12
Step – lav	5,5
Step – mellem	7,5
Step – hård	9,5
Styrketræning - almindelig	3,5
Styrketræning - mellem	5
Styrketræning - tung	6
SUP	4
Svømning bryst – hygge	5,3
Svømning bryst – hård	10,3
Svømning crawl – hygge	5,8
Svømning crawl – hård	9,8
Svømning rygcrawl – hygge	4,8
Svømning rygcrawl – hård	9,5
Svømning butterfly – hygge	9
Svømning butterfly – hård	13,8
Tennis – almindelig	6
Tennis – konkurrence	8
Trampolin – almindelig	3,5
Trampolin – konkurrence	6
Trappemaskine	9
Volleyball – almindelig	4
Volleball – konkurrence	8
Yoga – flow	3
Yoga – power	4