Energibehov for svømmere tilknyttet Holstebro Elitesport (Beregnet ud fra NNR)

Navn	Alder	Vægt	Højde	PAL	Høj træning/ugen	Lav træning/ugen	BMR	BMR+PAL	Energibehov
Camilla Madsen	13	50	166	1,5	12 (0,6)	3 (0,075)	5827	8740	**12700**
Katja Lene Cliff	14	50	165	1,5	12 (0,6)	3 (0,075)	5808	8712	**12700**
Daniel B Nielsen	17	70,6	181	1,5	9 (0,45)	3,5 (0,0875)	8020	12030	**16300**
Thomas Knudsen	14	61	180	1,5	12 (0,6)	3 (0,075)	7334	11001	**16000**
Emma Rasmussen	14	54	168	1,5	16,5 (0,825)	6,5 (0,162)	6006	9009	**15000**
Kasper Schultz	15	68	183	1,5	12 (0,6)	3 (0,075)	7810	11715	**17000**
Jakob Sloth Thomsen	17	70	179	1,5	14 (0,7)	8 (0,2)	7940	11900	**19000**
Cecilie Ravn Jensen	16	53	169	1,5	16 (0,8)	8 (0,2)	5991	8400	**15000**
Amalie Lorentzen	16	52	166	1,6	16 (0,8)	2,5 (0,063)	5897	9595	**15000**
Jakob G Nielsen	14	68,5	181	1,5	6 (0,3)	3 (0,075)	7850	11775	**14700**
Caroline Kjellerup	15	59	170	1,5	4 (0,2)	7 (0,175)	6220	9330	**11600**
Sarangan Kannathas	14	59	170	1,5	10 (0,5)	3 (0,075)	7141	10700	**14800**
Nanna Trier Nipper	14	67	173	1,5	12 (0,6)	3,5 (0,09)	6559	9838	**14300**
Mads B Hoph	17	73,5	179	1,5	14 (0,7)	8 (0,2)	8180	12300	**19600**