

Calories Burned per Minute Biking

		Time (minutes)														
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
Weight (lbs)	120	37	73	110	146	183	220	256	293	329	366	403	439	476	512	549
	125	38	76	114	153	191	229	267	305	343	381	419	458	496	534	572
	130	40	79	119	159	198	238	278	317	357	397	436	476	515	555	595
	135	41	82	124	165	206	247	288	329	371	412	453	494	535	576	618
	140	43	85	128	171	214	256	299	342	384	427	470	512	555	598	641
	145	44	88	133	177	221	265	310	354	398	442	486	531	575	619	663
	150	46	92	137	183	229	275	320	366	412	458	503	549	595	641	686
	155	47	95	142	189	236	284	331	378	425	473	520	567	615	662	709
	160	49	98	146	195	244	293	342	390	439	488	537	586	634	683	732
	165	50	101	151	201	252	302	352	403	453	503	554	604	654	705	755
	170	52	104	156	207	259	311	363	415	467	519	570	622	674	726	778
	175	53	107	160	214	267	320	374	427	480	534	587	641	694	747	801
	180	55	110	165	220	275	329	384	439	494	549	604	659	714	769	824
	185	56	113	169	226	282	339	395	451	508	564	621	677	734	790	846
	190	58	116	174	232	290	348	406	464	522	580	637	695	753	811	869
	195	59	119	178	238	297	357	416	476	535	595	654	714	773	833	892
	200	61	122	183	244	305	366	427	488	549	610	671	732	793	854	915
	205	63	125	188	250	313	375	438	500	563	625	688	750	813	875	938
	210	64	128	192	256	320	384	448	512	576	641	705	769	833	897	961
	215	66	131	197	262	328	393	459	525	590	656	721	787	852	918	984
220	67	134	201	268	336	403	470	537	604	671	738	805	872	939	1007	
225	69	137	206	275	343	412	480	549	618	686	755	824	892	961	1029	
230	70	140	210	281	351	421	491	561	631	702	772	842	912	982	1052	
235	72	143	215	287	358	430	502	573	645	717	788	860	932	1003	1075	
240	73	146	220	293	366	439	512	586	659	732	805	878	952	1025	1098	
245	75	149	224	299	374	448	523	598	673	747	822	897	971	1046	1121	
250	76	153	229	305	381	458	534	610	686	763	839	915	991	1068	1144	
255	78	156	233	311	389	467	544	622	700	778	856	933	1011	1089	1167	
260	79	159	238	317	397	476	555	634	714	793	872	952	1031	1110	1190	
265	81	162	242	323	404	485	566	647	727	808	889	970	1051	1132	1212	
270	82	165	247	329	412	494	576	659	741	824	906	988	1071	1153	1235	
275	84	168	252	336	419	503	587	671	755	839	923	1007	1090	1174	1258	