



Cardio Calorie Chart

Minute of Workout	10 Calories Per Minute	12 Calories Per Minute	15 Calories Per Minute
1	10	12	15
2	20	24	30
3	30	36	45
4	40	48	60
5	50	60	75
6	60	72	90
7	70	84	105
8	80	96	120
9	90	108	135
10	100	120	150
11	110	132	165
12	120	144	180
13	130	156	195
14	140	168	210
15	150	180	225
16	160	192	240
17	170	204	255
18	180	216	270
19	190	228	285
20	200	240	300