

פעילות	55 ק"ג	70 ק"ג	85 ק"ג
אירובי	354	422	518
באולינג	177	211	259
ג'ודו, קארטה, קיק בוקסינג	590	704	863
עבודה בגינה	295	352	431
הליכה בקצב בינוני (במהירות של 5 קמ"ש)	148	176	216
הרמת משקולות במאמץ נמוך או בינוני	177	211	259
טאי צ'י	236	281	345
כדורסל	472	563	690
עבודות ניקיון קלות	148	176	216
עליית מדרגות	472	563	690
ריצה במהירות 10.5 קמ"ש	649	774	959
ריקוד	354	422	518
רכיבה על אופניים בשעות הפנאי, במהירות נמוכה מ-16 קמ"ש	236	281	345
שחייה	590	704	863
תרגילי התעמלות ביתית בעצימות נמוכה / בינונית	266	317	388