

強度1

歩行 10分	歩行 10分	歩行 10分	歩行 10分	歩行 10分	歩行 10分	歩行 10分	歩行 10分	10分	10分	10分	10分
歩行 20分		歩行 20分		歩行 20分		歩行 20分		歩行 20分		歩行 20分	
洗車 10分	洗車 10分	軽い筋トレ 10分	軽い筋トレ 10分	軽い筋トレ 20分		20分		20分		20分	

強度2

速歩 15分		速歩 15分		速歩 15分		速歩 15分		速歩 15分		15分	
自転車 15分		自転車 15分		自転車 15分		自転車 15分		自転車 15分		15分	
水中歩行 15分		水中歩行 15分		水中歩行 30分				ゴルフ 30分			
ゴルフ 15分		ゴルフ 15分		体操 15分		体操 15分		体操 15分		体操 15分	
15分		15分		30分				30分			
30分				30分				30分			

強度3

ハードな筋トレ 10分		ハードな筋トレ 10分		テニス 20分				テニス 20分			
ゆっくり泳ぐ 10分		ゆっくり泳ぐ 10分		ゆっくり泳ぐ 20分				エアロビクス 20分			
エアロビクス 10分		エアロビクス 10分		階段昇降 15階分	階段昇降 15階分	階段昇降 15階分	階段昇降 15階分	階段昇降 15階分	階段昇降 15階分	階段昇降 15階分	階段昇降 15階分
10分		10分		20分				20分			

強度4

水泳 7~8分		水泳 15~16分				水泳 20~25分			
ランニング 7~8分		ランニング 15~16分				ランニング 20~25分			