



FITNESSO TAŠKŲ KAUPIMO BANKAS

10 taškų = 1 treniruotė

15 taškų = kineziterapinis ištyrimas

Išsipirktų treniruočių skaičius	Treniruočių mėnesiai ir surinktų fitnesso taškų skaičius										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Viso taškų
12	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	125
11	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	115
10	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	105
9	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	95
8	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	85
7	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	75
6	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	65
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	55
4	0,5	1	1,5	2	2,5	3,5	4	4,5	5	5,5	30