

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
6-9 aastased algajad	jooks, rattasõit 20-30 minutit	jõutreening 20-30 minutit		jooks, rattasõit 20-30 minutit	jõutreening 20-30 minutit		
7-12 aastased edasijõudnud	jooks, rattasõit 30-40 minutit	jõutreening 30-40 minutit		jooks, rattasõit 30-40 minutit	jõutreening 30-40 minutit		
12-17 aastased edasijõudnud	jooks 30-45 minutit	jõutreening 30-50 minutit	judo kummidega 20-30 minutit	jooks 30-45 minutit	jõutreening 30-50 minutit	judo kummidega 20-30 minutit	
noored sportlased	jooks + kerelihased 60-80 minutit	jalad + ülakeha 40-50 minutit	judo + kerelihased 40-60 minutit	jooks 30-40 minutit	jalad + ülakeha 40-50 minutit	jooks + judo + kerelihased 60-80 minutit	

Tühjad väljad = aktiivne puhkus