Seznam aktivit a bodů

AKTIVITA	INTENZITA	POČET BODŮ
Procházka v přírodě	30 minut	1 bod
Běh	10 minut nebo 1 km	2 body
Jízda na kole	3 km	2 body
Dřepy	20 opakování	1 bod
Skákání přes švihadlo	10 opakování	2 body
Kliky	5 opakování	1 bod
Fotbal, basketbal, házená	15 minut	2 body

Můj SKÓRE LIST

DATUM	AKTIVITA	BODY