

Treeningtundide arv nädalas	4 mängijat	6 mängijat	7-8 mängijat
2	155	125	95
2.5	175	135	105
3	195	150	115
3.5	215	160	125
4	235	175	135
4.5	275	190	145
5	295	205	155
5.5	315	220	165
6	335	235	175
6.5	355	250	185
7	375	265	
7.5	395	280	
8	415	295	
8.5	435	310	
9	455	325	
9.5	475	340	