

# Download



## [Viktøkterna Points Program](#)

tjæna Aktivitets **ProPoints™** værdene

Intensitetsnivå: ■ Låg ■ Medel ■ Høg

Træningstid	10 Minuter			15 Minuter			20 Minuter			25 Minuter			30 Minuter		
	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H
45	0	0	1	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	3
50	0	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	4
55	0	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	4	1	2	4
60	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5
65	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5
70	1	1	2	1	1	3	1	1	4	1	2	4	2	2	5
75	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	6
80	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	6
85	1	1	2	1	1	3	1	2	4	2	2	5	2	3	6
90	1	1	2	1	1	3	1	2	5	2	2	6	2	3	7
95	1	1	2	1	1	4	1	2	5	2	2	6	2	3	7
100	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	3	6	2	3	8
105	1	1	3	1	2	4	2	2	5	2	3	7	2	3	8
110	1	1	3	1	2	4	2	2	6	2	3	7	2	3	8
115	1	1	3	1	2	4	2	2	6	2	3	7	2	3	8
120	1	1	3	1	2	5	2	2	6	2	3	7	3	4	9
125	1	1	3	1	2	5	2	2	6	2	3	8	3	4	9
130	1	1	3	1	2	5	2	3	6	2	3	8	3	4	10
135	1	1	3	1	2	5	2	3	7	2	3	8	3	4	10
140	1	1	4	2	2	5	2	3	7	2	3	9	3	4	10
145	1	1	4	2	2	6	2	3	7	3	4	9	3	4	11

Når du vet hur ansträngande din träning är, går du in i tabellen vid din träningstid och vikt och avläser hur många Aktivitets **ProPoints™** värden du har tjänat. Du som är Månadskort+ medlem kan även beräkna dina Aktivitets **ProPoints** värden på vår InterAktiva hemsida.

Vikt i kg	35 Minuter			40 Minuter			45 Minuter			50 Minuter			55 Minuter			60 Minuter		
	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H
45	1	2	4	1	2	5	1	2	5	2	2	6	2	3	6	2	3	7
50	1	2	4	1	2	5	2	2	6	2	2	6	2	3	7	2	3	8
55	1	2	5	2	2	6	2	3	6	2	3	7	2	3	8	2	3	8
60	2	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8	2	3	8	3	4	9
65	2	2	6	2	3	7	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10
70	2	2	6	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	4	11
75	2	3	7	2	3	8	2	3	9	3	4	10	3	4	11	3	5	11
80	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	4	11	3	5	12
85	2	3	8	2	3	9	3	4	10	3	4	11	3	5	12	4	5	13
90	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	5	11	4	5	13	4	5	14
95	2	3	8	3	4	10	3	4	11	3	5	12	4	5	13	4	6	15
100	3	4	9	3	4	10	3	5	11	4	5	13	4	6	14	4	6	15
105	3	4	9	3	4	11	3	5	12	4	5	13	4	6	15	5	6	16
110	3	4	10	3	4	11	4	5	13	4	6	14	4	6	15	5	7	17
115	3	4	10	3	5	12	4	5	13	4	6	15	5	6	16	5	7	18
120	3	4	11	3	5	12	4	5	14	4	6	15	5	7	17	5	7	18
125	3	4	11	4	5	13	4	6	14	5	6	16	5	7	18	5	8	19
130	3	5	12	4	5	13	4	6	15	5	7	17	5	7	18	6	8	20
135	3	5	12	4	5	14	4	6	15	5	7	17	5	8	19	6	8	21
140	3	5	12	4	5	14	4	6	15	5	7	18	6	8	20	6	9	21
145	4	5	13	4	6	15	5	7	17	5	7	18	6	8	20	6	9	22

## [Viktøkterna Points Program](#)

---

**Download**



---

Jan 17, 2016 — One thing I want to touch upon is that weight loss program fast may be accomplished by the correct diet and exercise. ... I assume you made certain good points in features also. Reply ... viktvΓ&ktarna recept kΓ¶[ttfΓ&rs. Reply.

167bd3b6fa

[AMONG.US.V2020.9.9S.ZIP](#)

[Fuji bike serial number lookup](#)

[eco shredder es1600 manual](#)

[sandra cisneros only daughter analysis](#)

[telerik ui for winforms 2015 cracked](#)

[Bell Howell Filmo Serial Numbers](#)

[Flipbook Creator Professional Serial Key Crack Downloads Torrent Updated](#)

[purenudism images torrent download](#)

[Download file Pro32-022021.WT.rar \(2.89 Gb\) In free mode Turbobit.net](#)

[Hackintosh Snow Leopard 10.6.7 Iso](#)