

Samlet belønninger opnået ved konditionstræning

	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★★
Tid (min)	60	90	120	300	400	500
Afstand (km)	5	25	50	100	300	500
Træning (antal)	3	30	90	210	300	450
Konditionstræning (antal)	1	10	30	70	100	150