

| ระยะทาง(เมตร) | รอบ/ 6 นาที | MET | ตัวอย่างกิจกรรม ที่มีความหนัก พอๆ การเดินด้วยความเร็ว | ขนาดกิจกรรม |
|---------------|-------------|-----|--|-------------|
| 300 | 10.00 | 2.4 | นั่งตกปลา , เล่นดนตรี , เดินทำอาหาร,เล่นโยคะ | เบา |
| 350 | 11.67 | 2.7 | | เบา |
| 400 | 13.33 | 2.9 | | เบา |
| 450 | 15.00 | 3.1 | เล่นโบว์ลิ่ง ,กวาดเช็ดถูบ้าน ,เดินรำจังหวะช้า | ปานกลาง |
| 500 | 16.67 | 3.4 | | ปานกลาง |
| 550 | 18.33 | 3.6 | งานช่างไม้ | ปานกลาง |
| 600 | 20.00 | 3.9 | | ปานกลาง |
| 650 | 21.67 | 4.1 | ไทชิ , เล่นปิงปอง ,ขี่จักรยานตามสบาย | ปานกลาง |
| 700 | 23.33 | 4.3 | | ปานกลาง |
| 750 | 25.00 | 4.6 | เดินรำจังหวะเร็ว , เล่นแบดมินตัน | ปานกลาง |
| 800 | 26.67 | 4.8 | | ปานกลาง |
| 850 | 28.33 | 5 | เดินเร็ว ,เล่นปิงปอง ,เล่นฮูล่าฮุก | ปานกลาง |
| 900 | 30.00 | 5.3 | | หนัก |
| 950 | 31.67 | 5.5 | | หนัก |
| 1000 | 33.33 | 5.8 | | หนัก |
| | | 6 | เล่นเทนนิสคู่ | หนัก |
| | | 6.3 | เดินเร็วมาก | หนัก |
| | | 6.5 | เดินแอโรบิค | หนัก |
| | | 7 | เล่น / ซ้อม ฟุตบอล | หนัก |
| | | 8 | วิ่งเหยาะ ,ขี่จักรยานเร็ว , เดินขึ้นบันได ,แข่งขันว่ายน้ำ,เทนนิสเดี่ยว | หนักมาก |
| | | 9.5 | เดินแบกของขึ้นบันได | หนักมาก |
| | | 10 | กระโดดเชือก ,แข่งขันฟุตบอล | หนักมาก |