

Anbefalt treningsmengde

Nåværende belte	Anbefalt minimum treninger	Tidsrom	Neste belte
	15	3 måneder	
	15	3 måneder	
	15	3 måneder	
	15	3 måneder	
	15	3 måneder	
	20	3 måneder	
	20	3 måneder	
	25	3 - 6 måneder	
	25	6 måneder	
	40	6 måneder	
	40	6 måneder	
	40	6 måneder	
	50	6 måneder	 (sortbelte-kandidat)
 (sortbelte-kandidat)	50	3 - 9 måneder	
	200	2 år	
	300	3 år	
	500	4 år	