



Milestone Rules
Updated 2nd January 2023



- 1 Walk milestone has increased from 10km to 12km
2. A single Hike must be >4km
3. Golf milestone has reduced from 7.5km to 7km

New Updates

Changes we've made for Season 3.





Milestone Target
Activity must be...



Walk 12km



Hike 12km
>4km distance
>1m elevation



Run 20km



Cycle 60km



Swim 4km



Ergo 20km



Golf 7km
>1m elevation



W/Chair 30km



Strength 2hrs



Yoga 2hrs



Sports 2hrs



Tai Chi 2hrs



Dance 2hrs



Gardening 2hrs



Workout 2hrs

The Milestones

Accumulate the Distance or Time.
Download full Milestone Rules from your Oopla Dashboard.



ALL ACTIVITIES MUST BE AT LEAST 10 MINUTES

MILESTONES	TARGET	ACTIVITIES	Single Activity Duration		Single Activity Distance		Single Activity Average Pace		Elevation
			Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	
WALK	Every 12km	Walk	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
HIKE	Every 12km	Hike	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
RUN	Every 20km	Run, Virtual Run	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
CYCLE	Every 60km	Cycle, Ride, eBike, Virtual Ride, Velomobile	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
SWIM	Every 4km	Swim	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGOMETER	Every 20km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Every 7km	Golf	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
WHEELCHAIR	Every 30km	Wheelchair, Handcycle	10 mins	600 mins	0.1 km				
STRENGTH	Every 2hrs	Crossfit, Weight / Strength Training	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	Every 2hrs	Yoga, Pilates	10 mins	600 mins					
TAI CHI	Every 2hrs	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
GARDENING	Every 2hrs	Gardening, DIY	10 mins	600 mins					
DANCING	Every 2hrs	Dance	10 mins	600 mins					
WORKOUT	Every 2hrs	Workout, Stairstepper, Elliptical	10 mins	600 mins					
SPORTS	Every 2hrs	Alpine Ski, Backcountry Ski, Snowboard, Snowshoe, Rockclimb, Windsurf, Surfing, Kitesurf, Incline Skate, Ice Skate, Kayaking, Rollerski, Standup Paddling, Row, Rowing, Individual Sports, Team Sports, Winter Sports, Water Sports	10 mins	600 mins					

Všechny aktivity musí být nejméně 10 minut

MILESTONES	TARGET	ACTIVITIES	Single Activity Duration		Single Activity Distance		Single Activity Average Pace		Elevation
			Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	
WALK	Every 12km	Procházka	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
HIKE	Every 12km	Túra	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
RUN	Every 20km	Run, Run Virtual	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
CYCLE	Every 60km	Cyklus, Ride, Ride Virtual, velomobilu	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
SWIM	Every 4km	Plavat	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGOMETER	Every 20km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Every 7km	Golf	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
WHEELCHAIR	Every 30km	Vozíčkář, Handcycle	10 mins	600 mins	0.1 km				
STRENGTH	Every 2hrs	Crossfit, hmotnost / silový trénink	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	Every 2hrs	Jóga, Pilates	10 mins	600 mins					
TAI CHI	Every 2hrs	Tai chi, Qi gong	10 mins	600 mins					
GARDENING	Every 2hrs	Zahradničení, kutilství	10 mins	600 mins					
DANCING	Every 2hrs	Tanec	10 mins	600 mins					
WORKOUT	Every 2hrs	Cvičení, Stairstepper, eliptická	10 mins	600 mins					
SPORTS	Every 2hrs	Alpine Ski, backcountry lyží, snowboardů, sněžnice, Rockclimb, windsurfing, surfing, kitesurf, Incline brusle, brusle na led, jízda na kajaku, Kolečkové, Standup Hašplování, řadové, veslování, Individuální sporty, Kolektivní sporty, zimní sporty, vodní sporty	10 mins	600 mins					

Alle Aktivitäten müssen mindestens 10 Minuten betragen

MEILENSTEINE	ZIEL	AKTIVITÄT	Einzelne Aktivität Dauer		Einzelne Aktivität Distanz		Einzelne Aktivität Durchschnittliche Geschwindigkeit		Elevation/ Höhenunterschied
			Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	
GEHEN	Jede 12 km	Gehen	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
WANDERN	Jede 12 km	Wanderung	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
LAUFEN	Jede 20 km	Run, virtueller Run	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
RADFAHREN	Jede 60 km	Zyklus, Fahrt, virtuelle Fahrt, Velomobile	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
SCHWIMMEN	Jede 4 km	Schwimmen	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGOMETER	Jede 20 km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Jede 7 km	Golf	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
ROLLSTUHL	Jede 30 km	Rollstuhl, Handcycle	10 mins	600 mins	0.1 km				
KRAFTTRAINING	Jede 2 Stunden	Crossfit, Gewicht / Krafttraining	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	Jede 2 Stunden	Yoga, Pilates	10 mins	600 mins					
TAI CHI	Jede 2 Stunden	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
GARTENARBEIT	Jede 2 Stunden	Im Garten, DIY	10 mins	600 mins					
TANZEN	Jede 2 Stunden	Tanzen	10 mins	600 mins					
WORKOUT	Jede 2 Stunden	Workout, Stairstepper, Elliptical	10 mins	600 mins					
BALLSPORT / WEITERE SPORTARTEN	Jede 2 Stunden	Alpine Ski, Skitouren Ski, Snowboard, Schneeschuh, rockclimb, Windsurfen, Surfen, Kitesurfen, Steigung Skate, Schlittschuh, Kajak, Rollski, Standup Paddling, Reihe, Rudern, Individual Sport, Mannschaftssport, Wintersport, Wassersport	10 mins	600 mins					

Todas las actividades deben tener al menos 10 minutos.

HITOS	META	ACTIVIDADES	Duración de la actividad individual		Distancia de la actividad individual		Ritmo medio de la actividad individual		Elevación
			Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	
CAMINATA	Cada 12km	Caminar	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
CAMINATA AL AIRE LIBRE	Cada 12km	Caminata	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
TROTAR O CORRER	Cada 20km	Corre, corre virtual	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
CICLISMO	Cada 60km	Ciclo, paseo, paseo virtual, Velomobile	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
NADAR	Cada 4km	Nadar	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGÓMETRO	Cada 20km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Cada 7km	Golf	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
SILLA DE RUEDAS	Cada 30km	Silla de ruedas, triciclo	10 mins	600 mins	0.1 km				
STRENGTH	Cada 2hrs	Crossfit, Peso / entrenamiento de la fuerza	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	Cada 2hrs	Yoga, Pilates	10 mins	600 mins					
TAI CHI	Cada 2hrs	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
JARDINERÍA	Cada 2hrs	Jardinería, bricolaje	10 mins	600 mins					
BAILAR	Cada 2hrs	Baile	10 mins	600 mins					
ENTRENAMIENTO	Cada 2hrs	Entrenamiento, stairstepper, elíptico	10 mins	600 mins					
DEPORTES	Cada 2hrs	Esquí alpino, fuera de pista de esquí, snowboard, raquetas de nieve, rockclimb, windsurf, surf, kitesurf, Incline patín, patín de hielo, kayak, rollerski, Standup remo, fila, remo, deportes individuales, deportes de equipo, deportes de invierno, deportes acuáticos	10 mins	600 mins					

Toutes les activités doivent être au moins 10 minutes

ACTIVITES	ETAPES	EXEMPLES	Durée par activité		Distance par activité		Rythme moyen par activité		Elevation
			Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	
MARCHE	Tous les 12 km	Marche	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
RANDONNEE	Tous les 12 km	Une randonnée	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
COURSE	Tous les 20 km	Run, Run virtuel	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
CYCLE/VELO	Tous les 60 km	Cycle, Ride, tour virtuel, vélomobile	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
NATATION	Tous les 4 km	Nager	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
FITNESS/ERGOMETRE	Tous les 20 km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Tous les 7 km	Le golf	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
FAUTEUIL ROULANT	Tous les 30 km	Fauteuil roulant, Vélo à main	10 mins	600 mins	0.1 km				
MUSCULATION	Toutes les 2 hrs	Crossfit, poids / Musculation	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	Toutes les 2 hrs	Yoga, Pilates	10 mins	600 mins					
TAÏ CHI	Toutes les 2 hrs	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
JARDINAGE	Toutes les 2 hrs	Jardinage, Bricolage	10 mins	600 mins					
DANSE	Toutes les 2 hrs	Danser	10 mins	600 mins					
GYM/ENTRAINEMENT	Toutes les 2 hrs	Séance d'entraînement, stepper, Elliptique	10 mins	600 mins					
SPORTS	Toutes les 2 hrs	Ski alpin, ski de randonnée, snowboard, raquettes à neige, Rockclimb, planche à voile, surf, kitesurf, Incline patin, patin à glace, kayak, ski à roulettes, Standup Paddling, rangée, aviron, Sports individuels, Sports d'équipe, Sports d'hiver, Sports nautiques	10 mins	600 mins					

Semua kegiatan harus minimal 10 menit

MILESTONES	TARGET	AKTIVITAS	Durasi Aktivitas Tunggal		Jarak Aktivitas Tunggal		Kecepatan Rata-rata Aktivitas Tunggal		Elevasi
			Minimal	Maksimal	Minimal	Maksimal	Minimal	Maksimal	
JALAN	Every 12km	Berjalan	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
MENDAKI	Every 12km	Kenaikan	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
LARI	Every 20km	Run, Virtual Run	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
SEPEDA	Every 60km	Siklus, naik, Virtual naik, Velomobile	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
RENANG	Every 4km	Berenang	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGOMETER	Every 20km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Every 7km	Golf	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
KURSI RODA	Every 30km	Kursi roda, Handcycle	10 mins	600 mins	0.1 km				
KEKUATAN	Every 2hrs	Crossfit, Berat / Kekuatan Pelatihan	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	Every 2hrs	Yoga, Pilates	10 mins	600 mins					
TAI CHI	Every 2hrs	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
BERKEBUN	Every 2hrs	Berkebun, DIY	10 mins	600 mins					
MENARI	Every 2hrs	Menari	10 mins	600 mins					
WORKOUT	Every 2hrs	Workout, stairstepper, elips	10 mins	600 mins					
SPORTS	Every 2hrs	Alpine Ski, Ski Backcountry, Snowboard, Snowshoe, Rockclimb, Windsurf, Surfing, Kitesurf, Incline Skate, Ice Skate, kayak, Rollerski, Standup Paddling, Row, Rowing, Individu Olahraga, Tim Olahraga, Olahraga Musim Dingin, Olahraga Air	10 mins	600 mins					

Tutte le attività devono essere almeno 10 minuti

TRAGUARDI	OBIETTIVI	ATTIVITA'	Durata della singola attività		Distanza della singola attività		Passo medio della singola attività		Altitudine
			Minimo	Massimo	Minimo	Massimo	Minimo	Massimo	
CAMMINATA	Ogni 12km	Camminare	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
ESCURSIONE	Ogni 12km	escursione	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
CORSA	Ogni 20km	Run, Run virtuale	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
CICLISMO	Ogni 60km	Cycle, Ride, virtuale giro, Velomobile	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
NUOTO	Ogni 4km	Nuotare	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGOMETRO	Ogni 20km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Ogni 7km	Golf	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
SEDIA A ROTELLE	Ogni 30km	Sedia a rotelle, handcycle	10 mins	600 mins	0.1 km				
FORZA	Ogni 2hrs	Crossfit, Peso / training muscolare	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	Ogni 2hrs	Yoga, Pilates	10 mins	600 mins					
TAI CHI	Ogni 2hrs	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
GIARDINAGGIO	Ogni 2hrs	Giardinaggio, fai da te	10 mins	600 mins					
DANZA	Ogni 2hrs	Danza	10 mins	600 mins					
ALLENAMENTO	Ogni 2hrs	Workout, stairstepper, ellittica	10 mins	600 mins					
SPORT	Ogni 2hrs	Sci alpino, sci alpinismo, snowboard, racchette da neve, rockclimb, windsurf, surf, kitesurf, Incline Skate, Pattino da ghiaccio, Kayak, Rollerski, Standup Paddling, fila, canottaggio, sport individuali, sport di squadra, sport invernali, sport acquatici	10 mins	600 mins					

すべての活動は10分以上でなければなりません

マイルストーン	目標	活動	一回ごとの継続時間		一回ごとの距離		一回ごとのペース		高低差
			最小値	最大値	最小値	最大値	最小値	最大値	
ウォーキング	12kmごと	歩く	10 分間	600 分間	0.1 km	65 km	20:00 分/km	06:20 分/km	
ハイキング	12kmごと	ハイキング	10 分間	600 分間	4 km	65 km	20:00 分/km	07:00 分/km	>1m
ランニング	20kmごと	ランニング、バーチャルラン	10 分間	600 分間	0.1 km	100 km	10:00 分/km	03:00 分/km	
自転車	60kmごと	サイクル、ライド、バーチャルライド、ペロモービル	10 分間	600 分間	0.1 km	500 km	20:00 分/km	01:00 分/km	
スイミング	4kmごと	水泳	10 分間	600 分間	0.1 km	10.0 km	60:00 分/km	10:00 分/km	
エルゴメーター	20kmごと	ローイングエルゴ、スキーエルゴ	10 分間	600 分間	0.1 km	100 km		02:00 分/km	
ゴルフ	7kmごと	ゴルフ	10 分間	600 分間	0.1 km	30.0 km			>1m
車いす	30kmごと	車椅子、ハンドサイクル	10 分間	600 分間	0.1 km				
ウェイトトレーニング	2時間ごと	クロスフィット、重量/筋力トレーニング	10 分間	600 分間					
ヨガ/ピラティス	2時間ごと	ヨガ、ピラティス	10 分間	600 分間					
太極拳	2時間ごと	太極拳、京都	10 分間	600 分間					
ガーデニング	2時間ごと	ガーデニング、DIY	10 分間	600 分間					
ダンス	2時間ごと	ダンス	10 分間	600 分間					
ワークアウト	2時間ごと	ワークアウト、ステッパー、エリプティカル	10 分間	600 分間					
スポーツ	2時間ごと	アルペンスキー、バックカントリースキー、スノーボード、スノーシュー、ロッククライミング、ウィンドサーフィン、サーフィン、カイトサーフィン、インラインスケート、アイススケート、カヤック、ローラースキー、立ちこぎボード、ボート（ローイング）、個人スポーツ、チームスポーツ、ウィンタースポーツ、ウォータースポーツ	10 分間	600 分間					

Visa veikla turi būti bent 10 minučių			Vienos veiklos trukmė		Vienos veiklos distancija		Vidutinis vienos veiklos tempas		Pakilimas
PASIEKIMAS	TIKSLAS	VEIKLOS	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	
ĖJIMAS	Kiekvienas 12km	pėsčiomis	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
ŽYGIS	Kiekvienas 12km	Žygis	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
BĖGIMAS	Kiekvienas 20km	Vykdyti, Virtuali Vykdyti	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
VAŽIAVIMAS DVIRAČIU	Kiekvienas 60km	Ciklas, ride, Virtualus ride, Velomobilių	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
PLAUKIMAS	Kiekvienas 4km	plaukti	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
TRENIRUOKLIS	Kiekvienas 20km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLFAS	Kiekvienas 7km	golfas	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
NEĮGALIŲJŲ VEŽIMĖLIS	Kiekvienas 30km	Susisiekimas, Handcycle	10 mins	600 mins	0.1 km				
JĖGOS SPORTAS	Kiekvienos 2 val.	CrossFit, Svoris / Stiprumas mokymo	10 mins	600 mins					
JOGA/PILATES	Kiekvienos 2 val.	Joga, Pilates treniruotės	10 mins	600 mins					
TAI CHI	Kiekvienos 2 val.	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
SODININKYSTĖ	Kiekvienos 2 val.	Sodininkystė, "pasidaryk pats"	10 mins	600 mins					
ŠOKIAI	Kiekvienos 2 val.	Šokis	10 mins	600 mins					
TRENIRUOTĖS	Kiekvienos 2 val.	Treniruotės, Stairstepper, Elipsiniai	10 mins	600 mins					
SPORTAI	Kiekvienos 2 val.	Alpių slidinėjimo, nutolusiose Slidinėjimas, Snieglentė, Snowshoe, Rockclimb, Windsurf, Surfing, Kitesurf, Palenk skate, čiuožti pačiūžomis, baidarės, Rollerski, estrados artistas irkluoti, eilės, irklavimas, individualios sporto šakos, Sporto komanda, Žiemos sportas, vandens sportas	10 mins	600 mins					

Alle activiteiten moeten minimaal 10 minuten zijn

MIJLPALEN	DOEL	ACTIVITEITEN	Duur van één activiteit		Afstand één activiteit		Gemiddeld tempo één activiteit		Hoogteverschil
			Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	
WANDELEN	Elke 12km	Wandelen	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
HIKING	Elke 12km	Wandeltocht	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
LOPEN	Elke 20km	Run, Virtual Run	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
FIETSEN	Elke 60km	Cyclus, Ride, Virtual Ride, Velomobile	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
ZWEMMEN	Elke 4km	Zwemmen	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGOMETER	Elke 20km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Elke 7km	Golf	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
ROLSTOEL	Elke 30km	Rolstoel, handfiets	10 mins	600 mins	0.1 km				
KRACHT	Elke 2u	Crossfit, Weight / Strength Training	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	Elke 2u	Yoga, Pilates	10 mins	600 mins					
TAI CHI	Elke 2u	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
TUINIEREN	Elke 2u	Tuinieren, Thuis	10 mins	600 mins					
DANSEN	Elke 2u	Dans	10 mins	600 mins					
WORKOUT	Elke 2u	Workout, stairstepper, Elliptical	10 mins	600 mins					
SPORT	Elke 2u	Alpine Ski, Backcountry Ski, Snowboard, Sneeuwschoen, rockclimb, Windsurf, Surf, Kitesurf, Helling Skate, Schaats, kajakken, op wielen, Standup Paddling, Rij, Roeien, Individual Sport, Teamsport, Wintersport, Water Sport	10 mins	600 mins					

Wszystkie działania muszą mieć co najmniej 10 minut			Czas trwania pojedynczej aktywności		Dystans pojedynczej aktywności		Średnie tempo pojedynczej aktywności		Wzniesienie
KAMIEŃ MIŁOWE	CEL	AKTYWNOŚCI	Minimum	Maksimum	Minimum	Maksimum	Minimum	Maksimum	
SPACER	Każde 12km	Spacerować	10 min.	600 min.	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
WSPINACZKA	Każde 12km	Wycieczka	10 min.	600 min.	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
BIEG	Każde 20km	Run, Virtual Run	10 min.	600 min.	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
KOLARSTWO	Każde 60km	Cykl jazdy, Virtual Ride Velomobile	10 min.	600 min.	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
PŁYWANIE	Każde 4km	Pływać	10 min.	600 min.	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGOMETR	Każde 20km	IndoorRow, SkiErg	10 min.	600 min.	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Każde 7km	Golf	10 min.	600 min.	0.1 km	30.0 km			>1m
WÓZEK INWALIDZKI	Każde 30km	Wózek inwalidzki, handbike	10 min.	600 min.	0.1 km				
ĆWICZENIA SIŁOWE	Każde 2 godz.	CrossFit, Waga / Strength Training	10 min.	600 min.					
YOGA/PILATES	Każde 2 godz.	Joga, pilates	10 min.	600 min.					
TAI CHI	Każde 2 godz.	Tai Chi, Qi Gong	10 min.	600 min.					
OGRODNICTWO	Każde 2 godz.	Ogrodnictwo, DIY	10 min.	600 min.					
TANIEC	Każde 2 godz.	Taniec	10 min.	600 min.					
TRENING NA SIŁOWNI	Każde 2 godz.	Trening, Stairstepper, eliptyczne	10 min.	600 min.					
SPORT	Każde 2 godz.	Alpine Ski, Szlakiem narciarskie, snowboardowe, raketach śnieżnych, Rockclimb, windsurfingu, surfing, kitesurfingu, pochyłość Skate, tyżwy, kajaki, Rollerski, Standup Brodzik dla dzieci, wiersz, wiosłarstwo, Sporty indywidualne, Sporty zespołowe, sporty zimowe, sporty wodne	10 min.	600 min.					

Todas as atividades devem ter pelo menos 10 minutos

CATEGORIAS	METAS	ATIVIDADES	Duração da atividade		Distância da atividade		Ritmo médio da atividade		Elevação
			Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	
CAMINHADA	A cada 12km	Caminhar	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
TRILHA	A cada 12km	Caminhada	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
CORRIDA	A cada 20km	Run, Run Virtual	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
CICLISMO	A cada 60km	Ciclo, passeio, passeio virtual, Velomobile	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
NATAÇÃO	A cada 4km	Nadar	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGOMETRIA	A cada 20km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLFE	A cada 7km	Golfe	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
CADEIRA DE RODAS	A cada 30km	Cadeira de rodas, handcycle	10 mins	600 mins	0.1 km				
FORÇA	A cada 2hrs	Crossfit, Peso Formação / Força	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	A cada 2hrs	Yoga, Pilates	10 mins	600 mins					
TAI CHI	A cada 2hrs	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
JARDINAGEM	A cada 2hrs	Jardinagem, DIY	10 mins	600 mins					
DANÇA	A cada 2hrs	Dança	10 mins	600 mins					
EXERCÍCIOS	A cada 2hrs	Workout, stairstepper, elíptico	10 mins	600 mins					
ESPORTES	A cada 2hrs	Alpine Ski, Backcountry esqui, snowboard, raquetes de neve, Rockclimb, windsurf, surf, kitesurf, Incline Skate, Patim de Gelo, Caiaque, Rollerski, Standup remo, fileira, enfileiramento, esportes individuais, Equipa Desportiva, Esportes de Inverno, desportos aquáticos	10 mins	600 mins					

Toate activitățile trebuie să fie de cel puțin 10 minute

MILESTONES	TARGET	ACTIVITIES	Single Activity Duration		Single Activity Distance		Single Activity Average Pace		Elevation
			Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	
WALK	Every 12km	Spacerować	10 mins	600 mins	0.1 km	65 km	20:00 min/km	06:20 min/km	
HIKE	Every 12km	Wycieczka	10 mins	600 mins	4 km	65 km	20:00 min/km	07:00 min/km	>1m
RUN	Every 20km	Run, Virtual Run	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km	10:00 min/km	03:00 min/km	
CYCLE	Every 60km	Cykl jazdy, Virtual Ride Velomobile	10 mins	600 mins	0.1 km	500 km	20:00 min/km	01:00 min/km	
SWIM	Every 4km	Pływać	10 mins	600 mins	0.1 km	10.0 km	60:00 min/km	10:00 min/km	
ERGOMETER	Every 20km	IndoorRow, SkiErg	10 mins	600 mins	0.1 km	100 km		02:00 min/km	
GOLF	Every 7km	Golf	10 mins	600 mins	0.1 km	30.0 km			>1m
WHEELCHAIR	Every 30km	Wózek inwalidzki, handbike	10 mins	600 mins	0.1 km				
STRENGTH	Every 2hrs	CrossFit, Waga / Strength Training	10 mins	600 mins					
YOGA/PILATES	Every 2hrs	Joga, pilates	10 mins	600 mins					
TAI CHI	Every 2hrs	Tai Chi, Qi Gong	10 mins	600 mins					
GARDENING	Every 2hrs	Ogrodnictwo, DIY	10 mins	600 mins					
DANCING	Every 2hrs	Taniec	10 mins	600 mins					
WORKOUT	Every 2hrs	Trening, Stairstepper, eliptyczne	10 mins	600 mins					
SPORTS	Every 2hrs	Alpine Ski, Szlakiem narciarskie, snowboardowe, rakietach śnieżnych, Rockclimb, windsurfingu, surfing, kitesurfingu, pochyłość Skate, łyżwy, kajaki, Rollerski, Standup Brodzik dla dzieci, wiersz, wioślarstwo, Sporty indywidualne, Sporty zespołowe, sporty zimowe, sporty wodne	10 mins	600 mins					

Все мероприятия должны быть не менее 10 минут			Продолжительность Одной Активности		Расстояние Во Время Одной Активности		Средний Темп Одной Активности		Подъем
АКТИВНОСТЬ	ЭТАПЫ	ПРИМЕРЫ	Минимум	Максимум	Минимум	Минимум	Минимум	Минимум	
ХОДЬБА	Каждые 12км	Ходить	10 мин	600 мин	0.1 км	65 км	20:00 мин/км	06:20 мин/км	
ХАЙКИНГ	Каждые 12км	Путешествовать пешком	10 мин	600 мин	4 км	65 км	20:00 мин/км	07:00 мин/км	>1м
БЕГ	Каждые 20км	Run, Virtual Run	10 мин	600 мин	0.1 км	100 км	10:00 мин/км	03:00 мин/км	
ВЕЛОСИПЕД	Каждые 60км	Цикл, ездить, ездить Virtual, Веломобиль	10 мин	600 мин	0.1 км	500 км	20:00 мин/км	01:00 мин/км	
ПЛАВАНИЕ	Каждые 4км	Плавать	10 мин	600 мин	0.1 км	10.0 км	60:00 мин/км	10:00 мин/км	
ТРЕНАЖЕР	Каждые 20км	IndoorRow, SkiErg	10 мин	600 мин	0.1 км	100.0 км		02:00 мин/км	
ГОЛЬФ	Каждые 7км	Гольф	10 мин	600 мин	0.1 км	30.0 км			>1м
ИНВАЛИДНАЯ КОЛЯСКА	Каждые 30км	Инвалидное кресло, Handcycle	10 мин	600 мин	0.1 км				
СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА	Каждые 2ч	Crossfit, Вес Обучение / Strength	10 мин	600 мин					
ЙОГА/ПИЛАТЕС	Каждые 2ч	Йога, Пилатес	10 мин	600 мин					
Тай Чи.	Каждые 2ч	Тай Чи, Ци Гун	10 мин	600 мин					
САДОВОДСТВО	Каждые 2ч	Садоводство, сделай сам	10 мин	600 мин					
ТАНЦЫ	Каждые 2ч	танец	10 мин	600 мин					
ТРЕНИРОВКА	Каждые 2ч	Тренировка, Stairstepper, эллиптический	10 мин	600 мин					
ДРУГОЕ	Каждые 2ч	Скиальпинизм, Backcountry для лыж, сноуборд, снегоступы, Rockclimb, Windsurf, серфинг, кайтсерфинг, Инклайн коньки, коньки, Каяк, лыжероллеры, Стандап греб, Ий, гребные, Индивидуальные виды спорт, Командные виды спорт, Зимние виды спорт, водные виды спорт	10 мин	600 мин					

Всі заходи повинні бути не менше 10 хвилин

ДОСЯГНЕННЯ ПРОМІЖНОГО ЕТАПУ	МЕТА	АКТИВНІСТЬ	Тривалість 1 активності		Відстань для 1 активності		Середній темп 1 активності		Підйом
			Мінімум	Максимум	Мінімум	Максимум	Мінімум	Максимум	
ПРОГУЛЯНКА	Кожні 12 км	прогулянка	10 хв.	600 хв.	0,1 км	65 км	20:00 хв./км	06:20 хв./км	
ПІША ХОДЬБА	Кожні 12 км	похід	10 хв.	600 хв.	4 км	65 км	20:00 хв./км	07:00 хв./км	>1 м
БІГ	Кожні 20 км	Run, Virtual Run	10 хв.	600 хв.	0,1 км	100 км	10:00 хв./км	03:00 хв./км	
ІЗДА НА ВЕЛОСИПЕДІ	Кожні 60 км	Цикл, їздити, їздити Virtual, Веломобіль	10 хв.	600 хв.	0,1 км	500 км	20:00 хв./км	01:00 хв./км	
ПЛАВАННЯ	Кожні 4 км	плавати	10 хв.	600 хв.	0,1 км	10,0 км	60:00 хв./км	10:00 хв./км	
ТРЕНАЖЕР	Кожні 20 км	IndoorRow, SkiErg	10 хв.	600 хв.	0,1 км	100,0 км		02:00 хв./км	
ГОЛЬФ	Кожні 7 км	гольф	10 хв.	600 хв.	0,1 км	30,0 км			>1 м
ІНВАЛІДНИЙ ВІЗОК	Кожні 30 км	Інвалідне крісло, Handcycle	10 хв.	600 хв.	0,1 км				
СИЛОВІ НАВАНТАЖЕННЯ	Кожні 2 год.	Crossfit, Вага Навчання / Strength	10 хв.	600 хв.					
ЙОГА/ ПІЛАТЕС	Кожні 2 год.	Йога, Пілатес	10 хв.	600 хв.					
ТАЙ-ЧІ	Кожні 2 год.	Тай Чи, Qi Gong	10 хв.	600 хв.					
САДІВНИЦТВО	Кожні 2 год.	Садівництво, зроби сам	10 хв.	600 хв.					
ТАНЦІ	Кожні 2 год.	танець	10 хв.	600 хв.					
ТРЕНУВАННЯ	Кожні 2 год.	Тренування, Stairstepper, еліптичний	10 хв.	600 хв.					
СПОРТ	Кожні 2 год.	Скіальпінізм, Backcountry для лиж, сноуборд, снігоступи, Rockclimb, Windsurf, серфінг, кайтсерфінг, Інклاین ковзани, ковзани, Каякинг, лижоролерів, Станда-Ій, гребні, Індивідуальні види спорт, Командні види спорт, Зимові види спор, водні види спорту	10 хв.	600 хв.					

所有活動必須至少10分鐘			单个活动持续时间要求		单个活动的距离要求		单个活动平均速度要求		晋级
里程碑	目标	活动内容	最小	最大	最小	最大	最小	最大	
走路	每12公里	走路	10 分钟	600 分钟	0.1 公里	65 公里	20:00 分钟/公里	06:20 分钟/公里	
徒步	每12公里	徒步	10 分钟	600 分钟	4 公里	65 公里	20:00 分钟/公里	07:00 分钟/公里	>1米
跑步	每20公里	跑步, 跑步机	10 分钟	600 分钟	0.1 公里	100 公里	10:00 分钟/公里	03:00 分钟/公里	
自行车	每60公里	自行车, 动感单车, 横卧式自行车	10 分钟	600 分钟	0.1 公里	500 公里	20:00 分钟/公里	01:00 分钟/公里	
游泳	每4公里	游泳	10 分钟	600 分钟	0.1 公里	10 公里	60:00 分钟/公里	10:00 分钟/公里	
测力计	每20公里	IndoorRow, SkiErg	10 分钟	600 分钟	0.1 公里	100 公里		02:00 分钟/公里	
高尔夫	每7公里	高尔夫	10 分钟	600 分钟	0.1 公里	30 公里			>1米
轮椅	每30公里	轮椅, 手摇躺卧式自行车	10 分钟	600 分钟	0.1 公里				
力量	每2小时	综合体能训练, 举重训练	10 分钟	600 分钟					
瑜伽/普拉提	每2小时	瑜伽/普拉提	10 分钟	600 分钟					
太極	每2小时	太極, 齊襲	10 分钟	600 分钟					
园艺	每2小时	园艺, 自己动手	10 分钟	600 分钟					
跳舞	每2小时	跳舞	10 分钟	600 分钟					
训练	每2小时	健身房锻炼, 楼梯踏步, 椭圆机	10 分钟	600 分钟					
运动	每2小时	高山滑雪、越野滑雪、单板滑雪、雪鞋健行、攀岩、风帆冲浪、冲浪、风筝冲浪、斜坡滑冰、溜冰、皮划艇、轮滑、立式划桨、划艇、个人运动、团体运动、冬季运动、水上运动	10 分钟	600 分钟					



1. Log Activities you've dedicated time towards.

Planned Physical Activity that promotes your health.

2. All Activities must be at least 10 minutes in duration.

These minutes must all be consecutive.

3. All Activities should meet the WHO Guidelines.

Moderate or Vigorous Intensity, or Muscle Strengthening or Lengthening.

4. All Activities should be measured accurately.

Use a timing device or GPS.

5. Report only your "moving time".

Removing any stationary time within the entire measurement.

6. Keep a correct Activity Log.

Edit or Delete any errors or duplicates. No alterations can be made after Day 28.

Reminder: The Main Rules

Honesty, Accuracy, Fairness





Enjoy Playing Oopla.

Be Healthy | Have Fun | Keep Active





Need Help?
help@oopla.app

