

Gånger per vecka							
	1	2	3	4	5	6	7
Veckor per år	Gånger per år totalt:						
1	1	2	3	4	5	6	7
2	2	4	6	8	10	12	14
3	3	6	9	12	15	18	21
4	4	8	12	16	20	24	28
6	6	12	18	24	30	36	42
8	8	16	24	32	40	48	56
10	10	20	30	40	50	60	70
12	12	24	36	48	60	72	84
14	14	28	42	56	70	84	98
16	16	32	48	64	80	96	112
18	18	36	54	72	90	108	126
20	20	40	60	80	100	120	140
24	24	48	72	96	120	144	168
28	28	56	84	112	140	168	196
32	32	64	96	128	160	192	224
40	40	80	120	160	200	240	280
48	48	96	144	192	240	288	336
52	52	104	156	208	260	312	364

Exempel:

"Jag cyklade under sammanlagt 12 veckor, i medeltal två gånger i veckan. Sammanlagt blev det alltså $2 \times 12 = 24$ gånger per år".