

٦ أسابيع	٤ أسابيع	٢ أسابيع	البداية	
				التحمل: ثواني
				التحمل: التكرار
				التقلصات السريعة
				الإرخاء
				الوضعية

١٤ أسابيع	١٢ أسابيع	١٠ أسابيع	٨ أسابيع	
				التحمل: ثواني
				التحمل: التكرار
				التقلصات السريعة
				الإرخاء
				الوضعية