

	ஆரம்பம்	வாரம் 2	வாரம் 4	வாரம் 6
தாங்கும்தன்மை: நொடிகள்				
தாங்கும்தன்மை: திரும்பச்செய்தல்				
வேகமான தசை இறுக்கங்கள்				
தளர்வு				
நிலை				

	வாரம் 8	வாரம் 10	வாரம் 12	வாரம் 14
தாங்கும்தன்மை: நொடிகள்				
தாங்கும்தன்மை: திரும்பச்செய்தல்				
வேகமான தசை இறுக்கங்கள்				
தளர்வு				
நிலை				

