

	Početak	Tjedan 2	Tjedan 4	Tjedan 6
Izdržljivost: sekunde				
Izdržljivost: ponavljanja				
Brzo spajanje				
Opuštanje				
Početni položaj				

	Tjedan 8	Tjedan 10	Tjedan 12	Tjedan 14
Izdržljivost: sekunde				
Izdržljivost: ponavljanja				
Brzo spajanje				
Opuštanje				
Početni položaj				

