

	Začetek	Teden 2	Teden 4	Teden 6
Vzdržljivost: sekunde				
Vzdržljivost: ponovitve				
Hitri stiski				
Sprostitev				
Položaj				

	Teden 8	Teden 10	Teden 12	Teden 14
Vzdržljivost: sekunde				
Vzdržljivost: ponovitve				
Hitri stiski				
Sprostitev				
Položaj				

