

	Почати	Тиждень 2	Тиждень 4	Тиждень 6
Витривалість: секунди				
Витривалість: повторення				
Швидкі скорочення				
Розслаблення				
Поза				

	Тиждень 8	Тиждень 10	Тиждень 12	Тиждень 14
Витривалість: секунди				
Витривалість: повторення				
Швидкі скорочення				
Розслаблення				
Поза				

