

	시작	주 2	주 4	주 6
지구력: 시간(초)				
지구력: 반복횟수				
빠른 수축				
이완 여부				
실시 자세				

	주 8	주 10	주 12	주 14
지구력: 시간(초)				
지구력: 반복횟수				
빠른 수축				
이완 여부				
실시 자세				

