

	เริ่ม	อาทิตย์ที่ 2	อาทิตย์ที่ 4	อาทิตย์ที่ 6
ความทนทานต่อวินาที				
ความทนทานต่อจำนวนครั้ง				
การหดตัวอย่างรวดเร็ว				
การผ่อนคลาย				
ทำการเคลื่อนไหว				

	อาทิตย์ที่ 8	อาทิตย์ที่ 10	อาทิตย์ที่ 12	อาทิตย์ที่ 14
ความทนทานต่อวินาที				
ความทนทานต่อจำนวนครั้ง				
การหดตัวอย่างรวดเร็ว				
การผ่อนคลาย				
ทำการเคลื่อนไหว				

