

۶ هفته	۴ هفته	۲ هفته	شروع	
				استقامت: ثانیه ها
				استقامت: تعداد تکرار
				انقباضات سریع
				ریلکس کردن
				وضعیت بدن

۱۴ هفته	۱۲ هفته	۱۰ هفته	۸ هفته	
				استقامت: ثانیه ها
				استقامت: تعداد تکرار
				انقباضات سریع
				ریلکس کردن
				وضعیت بدن