

	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét
plank	20 mp	30 mp	45 mp	60 mp
oldalsó plank jobb	20 mp	30 mp	45 mp	60 mp
hátsó fekvő	3X	5X	7X	10X
oldalsó plank bal	20 mp	30 mp	45 mp	60 mp
felülés	3X	5X	7X	10X