

Jeżeli w teście zrobiłeś 11 – 20 pompek

Dzień 1		Dzień 4	
60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	8	seria 1	12
seria 2	9	seria 2	14
seria 3	7	seria 3	10
seria 4	7	seria 4	10
seria 5	max (minimum 8)	seria 5	max (minimum 15)
Minimum 1 Dzień przerwy		Minimum 1 Dzień przerwy	
Dzień 2		Dzień 5	
90 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		90 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	9	seria 1	13
seria 2	10	seria 2	15
seria 3	8	seria 3	11
seria 4	8	seria 4	11
seria 5	max (minimum 10)	seria 5	max (minimum 17)
Minimum 1 Dzień przerwy		Minimum 1 Dzień przerwy	
Dzień 3		Dzień 6	
120 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		120 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	11	seria 1	14