۱ برنامه

تكرار سوم پنج هفته	تکرار دو پنج هف ته	تكرار اول پنج هفته	وابسته به	ميزان تلاش (نفر- هفته)	اولويت	مورد کاربرد
		۲	None	۲	١	UCI
		۲	UCI	۲	٣	UCY
		1	UCa	١	١	UC۳
٣			UCı	٣	۵	UC۴
		1	None	1	۴	UCa
		1	None	١	٣	UC۶
١			UCı	1	۵	UCY
۲			UCı	۲	۵	UCA
	۵		UCYV	۵	۵	UC9
		k	UCII	۴	۵	UC1°
		k	None	۴	٣	UCII
	۲		UCYA	۲	k	UCIY
	۲		UCYA	۲	k	UCIM
		۲	UC۶	۲	١	UCIF
		۲	UC۶	۲	١	UC۱۵
		٣	UCYA	٣	١	UC19
۲			UC19	۲	۵	UCIV
	٣		UCYF UC19,	٣	k	UCIA
1			UCIA	1	۵	UC19
۴			UC۱۵	۴	۵	UCY•
۲			UC19	۲	۵	UCYI
	1		UC19	1	k	UCYY
۲			None	۲	۵	UC۲۳
		k	UC۱۵	k	٣	UCYF

		1	UCYF	1	۲	UCYA
۲			UC۴	۲	۵	UC۲۶
	۲		UCı	۲	۵	UCYV
		۴	None	k	١	UCYA
		٣	UCYA	٣	۵	UCY9
	۲		UCYA	۲	k	UC۳•
	١		UCYA	١	١	UC۳۱
	١		UCIA	١	k	UC۳۲
	۴		UCYF	k	۵	UC۳۳
٣			UC۳۲	٣	۵	UC۳۴
	١		UC۳۲	١	k	UC۳۵
1			UC۳V	١	۵	UC۳۶
k			None	k	۵	UC۳V
k			UCYA	k	۵	UCWA
	۲		None	۲	۵	UC۳9
	٣		UCYA	٣	k	UC ₆
۳۱	۲۹	μk	94			جمع تلاش