

## 이스치마치 티 트라이닝그 오르스 프롱 50퐁 투 120퐁 (위트 프로페르 헤마르크스)

< 이스치마칭그 티 늑베르 오프 트라이닝그 오르스 네데드 투 잉크레아지 요르 치핑그 스페드 프롱 50 퐁 투 120 퐁 캉 비 살렌징그, 아스 이트 데펜드스 웅 인지비두아우 팩토르스 수시 아스 레아르닝그 아빌리치, 콘시스텐키, 안드 티 쿠알리치 오프 프락치시. 오웨베르, 위트 소미 제네라우 아숨프치웅스, 위 캉 프로비지 아 호그 이스치마치.

아숨프치웅스:

1. 요 아비 아 스트롱그 폰다치웅 잉 토시 치핑그 안드 캉 마인타잉 50 퐁 위트 고드 아쿠라키.
2. 요 폴로 아우 티 메샤니카우 치프스 안드 프락치시 테시니케스 멘치오네드 프레비오즐리.
3. 요 프락치시 콘시스텐틀리 안드 이펙치벨리.

위트 테지 아숨프치웅스, 이트 미그트 타키 아론드 200-300 오르스 오프 데지카테드 프락치시 투 잉크레아지 요르 치핑그 스페드 프롱 50 퐁 투 120 퐁. 티스 이스치마치 소우드 비 타켄그 위트 카우치웅, 아스 인지비두아우 프로그레스 캉 바리 위델리. 에리 아리 소미 헤마르크스 투 콘시데르:

1. 콘시스텐키: 프락치싱그 헤굴라를리 (이.그., 다일리) 이스 크루시아우 포르 스테아지 프로그레스. 스포라지크 프락치시 캉 인데르 임프로베먼트 안드 마이 이벵 카우지 헤그레시웅 잉 치핑그 스페드.
2. 쿠알리치 오프 프락치시: 포쿠징그 웅 아쿠라키 안드 임플레멘칭그 프로페르 치핑그 테시니케스 두링그 프락치시 세시웅스 위우 이에우드 베테르 헤주우트스.
3. 플라테아우스: 요 마이 이스페리엔시 플라테아우스 잉 요르 프로그레스, 에리 요르 치핑그 스페드 헤마잉스 스타그난트 포르 아 페리우드. 비 파치엔트, 안드 콘시데르 아드주스칭그 요르 프락치시 메토드스 오르 세칭그 기단시 투 오베르코미 테지 플라테아우스.
4. 인지비두아우 팩토르스: 팩토르스 수시 아스 아지, 프레비오스 치핑그 이스페리엔시, 핀제르 데스테리치, 안드 레아르닝그 아빌리치 캉 임팩트 티 치미 이트 타키스 투 헤아시 120 퐁. 요르 프로그레스 마이 비 파스테르 오르 슬로웨르 탕 티 이스치마치 프로비데드.
5. 고아우-세칭그: 세칭그 아시에바블리 소르트-테룽 고아우스 캉 에우프 요 스타이 모치바테드 안드 메아주리 프로그레스. 아드주스트 요르 고아우스 아스 네데드 안드 셀레브라치 밀레스토니스.

헤멤베르, 테지 이스치마치스 안드 헤마르크스 아리 메안트 투 세르비 아스 아 기지 하테르 탕 아 데피니치비 치멜리니. 포쿠스 웅 콘시스텐트, 쿠알리치 프락치시 안드 헤마잉 파치엔트, 아스 임프로빙그 요르 치핑그 스페드 이스 아 그라두아우 프로세스 타트 헤키리스 치미 안드 데지카치웅.