

Gün	Antrenman	Süre	Açıklama
Pazartesi	Kardiyo ve Alt Vücut	1 saat	Koşu ve squatlar
Salı	Üst Vücut ve Esneklik	1 saat	Bench press ve esneme
Çarşamba	Dinlenme ve Esneme	Dinlenme	Yoga veya statik esneme