

| Şub | 8 Salı | 9 Çarşamba | 10 Perşembe | 11 Cuma | 12 Cumartesi |
|-------|-----------|--------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 21:00 | | Kuvvet egzersizi 1 | Kuvvet egzersizi 2 | Kuvvet egzersizi 2 | |
| 22:00 | | | | Hammer on pull of 1 | |
| 23:00 | | | | | |
| 00:00 | | | | | |