

I. ÜTEM

IDŐ	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.
	sprint	fekvőtámasz	guggolás	húzódzkodás	hasprés	törzsemelés	dobás
9:00							
9:20							
9:40							
10:00							
10:20							
10:40							
11:00							

II. ÜTEM

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.
	sprint	fekvőtámasz	guggolás	húzódzkodás	hasprés	törzsemelés	dobás
	11:20	11:20	11:20	11:20	12:40	12:40	12:40
	12:40	11:40	11:40	11:40	11:40	13:00	13:00
	13:00	13:00	12:00	12:00	12:00	12:00	13:20
	13:20	13:20	13:20	12:20	12:20	12:20	12:20