

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו	יום שבת
4/9 שבוע 22		חימום, 5 ד' טמפו (בינוני) 5 ד' מנוחה, 5 פעמים	שעתיים קל	מנוחה	שעה וחצי – חימום, 1 דקה חזק, 4 ד' מנוחה, כפול 6, שחרור	4 שעות מישור, חצי שעה קל, חצי שעה בינוני לסירוגין
11/9 שבוע 23	שעה קל	שעתיים קל	מנוחה	שעתיים, חימום, 4 ד' חזק, 2 ד' מנוחה, כפול 3. 15 דקות קל ועוד בלוק	חימום, חצי שעה סימולציית נג"ש, להשלים עוד שעה וחצי זורם	מנוחה
18/9 שבוע 24	שעה קל	חימום, 3 ד' טמפו, 4 פעמים, 5 ד' מנוחה ביניהם	בהצלחה	בהצלחה	בהצלחה	בהצלחה