

Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5	Päivä 6	Päivä 7
5 kyykkyä	10 kyykkyä	15 kyykkyä	Lepopäivä	20 kyykkyä	25 kyykkyä	30 kyykkyä
Päivä 8	Päivä 9	Päivä 10	Päivä 11	Päivä 12	Päivä 13	Päivä 14
Lepopäivä	35 kyykkyä	40 kyykkyä	45 kyykkyä	Lepopäivä	50 kyykkyä	55 kyykkyä
Päivä 15	Päivä 16	Päivä 17	Päivä 18	Päivä 19	Päivä 20	Päivä 21
60 kyykkyä	Lepopäivä	65 kyykkyä	70 kyykkyä	75 kyykkyä	Lepopäivä	80 kyykkyä
Päivä 22	Päivä 23	Päivä 24	Päivä 25	Päivä 26	Päivä 27	Päivä 28
85 kyykkyä	90 kyykkyä	Lepopäivä	95 kyykkyä	100 kyykkyä	105 kyykkyä	Lepopäivä
Päivä 29	Päivä 30					
110 kyykkyä	115 kyykkyä					