

Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5	Päivä 6	Päivä 7
30 kyykkyä	30 kyykkyä	30 kyykkyä	Lepopäivä	30 kyykkyä	30 kyykkyä	30 kyykkyä
Päivä 8	Päivä 9	Päivä 10	Päivä 11	Päivä 12	Päivä 13	Päivä 14
Lepopäivä	30 kyykkyä	30 kyykkyä	30 kyykkyä	Lepopäivä	30 kyykkyä	30 kyykkyä
Päivä 15	Päivä 16	Päivä 17	Päivä 18	Päivä 19	Päivä 20	Päivä 21
30 kyykkyä	Lepopäivä	30 kyykkyä	30 kyykkyä	30 kyykkyä	Lepopäivä	30 kyykkyä
Päivä 22	Päivä 23	Päivä 24	Päivä 25	Päivä 26	Päivä 27	Päivä 28
30 kyykkyä	30 kyykkyä	Lepopäivä	30 kyykkyä	30 kyykkyä	30 kyykkyä	Lepopäivä
Päivä 29	Päivä 30					
30 kyykkyä	30 kyykkyä					