

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

1 kratka - pompki (ilość)

2 kratka - rozciąganie (czas)

3 kratka - grzbiety (ilość)

4 kratka - brzuszki (ilość)

Zaznaczamy elementy które zostaną wykonane. Oszukiwanie nie ma celu. Efekty lub brak efektów same pokażą czy ktoś wykonał pracę czy nie.