



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MARCINA CHABOWSKIEGO

12.11-18.11.2018							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
TYDZIEŃ	12.11.2018	13.11.2018	14.11.2018	15.11.2018	16.11.2018	17.11.2018	18.11.2018
1		MB 30 min - 60s/60s + sprawność (stretching + mobilizacja)		MB 30 min - 60s/60s + sprawność (stretching)		MB 30 min - 90s biegu/60s marszu + sprawność (stretching + mobilizacja)	MB 35min - 60s/60s + sprawność (stretching + ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i pośladków)
19.11-25.11.2018							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
TYDZIEŃ	19.11.2018	20.11.2018	21.11.2018	22.11.2018	23.11.2018	24.11.2018	25.11.2018
2		MB 35min – 2min biegu /1min marszu+ sprawność (stretching)		MB 40min – 2min biegu/ 1min marszu +sprawność (mobilizacja + ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków i rąk)		MB 40min – 2min biegu/1min marszu + sprawność (stretching)	MB 45min – 2min biegu/1min marszu + sprawność (mobilizacja + ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków i rąk)