



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MARCINA CHABOWSKIEGO

26.11-02.12.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	26.11.2018	27.11.2018	28.11.2018	29.11.2018	30.11.2018	01.12.2018	02.12.2018	
3		Rozbieganie 4-5km + sprawność +5x100 RTM + stretching		Rozbieganie 4-5km + sprawność (mobilizacja + ćw. wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków i rąk)		Rozbieganie 6km +sprawność + 5x100 RTM+ stretching	Rozbieganie 7km +sprawność (stretching + mobilizacja)	
03.12-09.12.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	03.12.2018	04.12.2018	05.12.2018	06.12.2018	07.12.2018	08.12.2018	09.12.2018	
4		Rozbieganie 8km +sprawność +6x100 RTM +stretching i mobilizacja		Rozbieganie 8km +sprawność (stretching+ ćw. wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków i rąk)		BC1 7km + stretching	Rozbieganie 8km +sprawność (stretching+ ćw. wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków i rąk)	