



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MARCINA CHABOWSKIEGO

10.12-16.12.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	10.12.2018	11.12.2018	12.12.2018	13.12.2018	14.12.2018	15.12.2018	16.12.2018	
5		BC1 8km + spr + 8x100 RTM + stretching		BC1 2km + BC2 6km + sprawność (stretching + mobilizacja)		Rozbieganie 10km + sprawność (stretching+ ćw. wzmacniające m. brzucha, pośladków i rąk)	BC1 10km + stretching	
17.12-23.12.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	17.12.2018	18.12.2018	19.12.2018	20.12.2018	21.12.2018	22.12.2018	23.12.2018	
6		BC1 2km + BC2 8km + sprawność (stretching + mobilizacja)		BC1 10km + sprawność + 5x100 RTM + (stretching+ ćw. wzmacniające m. brzucha, pośladków i rąk)		BC2 10km + stretching	BC1 10km + sprawność (stretching+ ćw. wzmacniające m. brzucha, pośladków i rąk)	