



## DEBIUTANCI NA START

### GRUPA MARCINA CHABOWSKIEGO

14.01-20.01.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	14.01.2019	15.01.2019	16.01.2019	17.01.2019	18.01.2019	19.01.2019	20.01.2019	
10		BC1 2km + spr + BC2 8km + 2km TR		BC1 10km + spr + 8x100 RTM		BC1 4km + spr + MZB 8x2min przerwa 2min w TR + 2km Tr	BC1 12km+spr	
21.01-27.01.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	21.01.2019	22.01.2019	23.01.2019	24.01.2019	25.01.2019	26.01.2019	27.01.2019	
11		BC1 8km + spr + 10x150 BPG + 2km TR		BC1 12km + spr + ćw. Wzm. m.brzucha i poślądki		BC1 4km + spr + MZB 10x2min przerwa 2min w TR + 2km TR	BC1 12-14km + stretching	