



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MAŁGORZATY SOBAŃSKIEJ

14.01-20.01.2019	
TRENING	
1	OWB1 6km+ SB 6x150m podbiegi+ 2km trucht
2	OWB1 3km+ WB2 2x4km przerwa pomiędzy 6' truchciku, I-4km w tempie aktualnego 2 zakresu, a II-4km o 5"/km szybciej+ 1-2km trucht
3	OWB1 4km+ ZB 10x1' przerwa 1' trucht+ 1-2km trucht
4	OWB1 16km+ rozciąganie
21.01-27.01.2019	
TRENING	
1	OWB1 10km+ ćw.wzmacniające
2	OWB1 2-3km+ WB2 8km+ 1-2km trucht
3	OWB1 3km+ ZB 6x2' przerwa 1'30" trucht+ 1km trucht
4	OWB1 18km+ rozciąganie