



## DEBIUTANCI NA START

### GRUPA MAŁGORZATY SOBAŃSKIEJ

28.01-03.02.2019	
TRENING	
1	OWB1 6km+ SB 8x150m podbiegi+ 1-2km trucht
2	OWB1 2-3km+ WB2 8km+ 1-2km trucht
3	OWB1 3km+ ZB 8x2' przerwa 1'30" trucht+ 1km trucht
4	OWB1 18km+ rozciąganie
04.02-10.02.2019	
TRENING	
1	OWB1 10km+ ćw. wzmacniające
2	OWB1 2-3km+ WB2 8km+ 1km trucht
3	OWB1 2km+ ZB 10x2' przerwa 1'30" truchcik+ 1km trucht
4	OWB1 18km+ rozciąganie