



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MARCINA CHABOWSKIEGO

11.02-17.02.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	11.02.2019	12.02.2019	13.02.2019	14.02.2019	15.02.2019	16.02.2019	17.02.2019	
14		BC1 4km+spr+Tempo 8x1km rest 2:30- 3:00 (90% mocy)+2km TR		BC1 10-12km+spr		BC1 6km+spr+10x150m Podbieg pod górę+2km TR	BC1 16-18km+spr	