



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MAŁGORZATY SOBAŃSKIEJ

11.02-17.02.2019	
TRENING	
1	OWB1 6km+ SB 10x150m podbiegi+ 1km trucht
2	OWB1 2-3km+ WB2 8km+ 1-2km trucht
3	OWB1 3km+ ZB 2'-1'-2'-1' itd., łącznie 10 odcinków (wyjdzie po 5x 2' i 5x1' na przemian) przerwa 1'30" trucht+ 1km trucht
4	OWB1 20km+ rozciąganie
18.02-24.02.2019	
TRENING	
1	OWB1 6km+ SB 10x150m podbiegi+ 1km trucht
2	OWB1 2km+ OWB2 2x5km , I-5km w aktualnym tempie 2 zakresu, II-5km5"/km szybciej. Przerwa 6'-7' truchciku+ 1-2km trucht
3	OWB1 3km+ ZB 2'-1'-1'-30"-30"-30"-30"-1'-1'-2' przerwa 1' truchcik+ 1km trucht
4	OWB1 20km+ rozciąganie