



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MARCINA CHABOWSKIEGO

24.12-30.12.2018								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	24.12.2018	25.12.2018	26.12.2018	27.12.2018	28.12.2018	29.12.2018	30.12.2018	
7			BC1 12 km + stretching	BC1 10km + spr + 8x100 RTM + (stretching i mobilizacja)		BC1 2km + BC2 8km + spr (stretching+ cw. Wzmacniające m. brzucha, pośladków i rąk)	BC1 12km + stretching	