



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MARCINA CHABOWSKIEGO

31.12.2018-06.01.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	31.12.2018	01.01.2019	02.01.2019	03.01.2019	04.01.2019	05.01.2019	06.01.2019	
8		BC1 10km + stretching		BC1 3km+ spr + BC2 8km + 1km TR + stretching		BC1 6km + spr + BPG (podbiegi pod górę) 10x100m + 2km TR +stretching	BC1 10-12km + spr	
07.01-13.01.2019								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	UWAGI
TYDZIEŃ	07.01.2019	08.01.2019	09.01.2019	10.01.2019	11.01.2019	12.01.2019	13.01.2019	
9		BC1 8km + spr + BPG 10x100m + 2km TR+ stretching		BC1 8km + spr + 10x100 RTM		BC1 4km + spr + MZB 10x1min przerwa 1min w TR + 2km TR	BC1 12km + spr	