



DEBIUTANCI NA START

GRUPA MAŁGORZATY SOBAŃSKIEJ

31.12.2018-06.01.2019	
TRENING	
1	OWB1 6km+ SB 10x100m podbiegi+ 2km trucht
2	OWB1 3km+ WB2 6km+ 2km trucht
3	OWB1 6km+ 10x100 rytm
4	OWB1 16km+ rozciąganie
07.01-13.01.2019	
TRENING	
1	OWB1 10km+ ćw.wzmacniające
2	OWB1 3km+ WB2 6km+2km trucht
3	OWB1 6km+ ZB 10x30" przerwa 30" trucht+ 1-2km trucht
4	OWB1 16km+ rozciąganie