

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Ndz
19 <input type="checkbox"/> ● OWB1 10 km STRETCHING	20 <input type="checkbox"/> ● OWB1 8 km ● RT 5x100m	21 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6 km ● ZB 35"/90"/x10	22 <input type="checkbox"/> ● OWB1 12 km STRETCHING I ROLOWANIE	23 <input type="checkbox"/> ● SO (Trening siłowy)	24 <input type="checkbox"/> ● OWB1 4 km ● SB 8x100 m	25 Brak treningu
26 <input type="checkbox"/> ● OWB1 10 km STRETCHING	27 <input type="checkbox"/> ● OWB1 8 km ● RT 5x100 m	28 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6 km ● ZB 1"/2"/x10	29 ● OWB1 14 km STRETCHING I ROLOWANIE	30 <input type="checkbox"/> ● SO (Trening siłowy)	31 <input type="checkbox"/> ● OWB1 4 km ● SB 8x100 m	1 Brak treningu
2 <input type="checkbox"/> ● OWB1 10 km STRETCHING	3 <input type="checkbox"/> ● TRENING WZMACNIAJĄCY ONLINE ● OWB1 8 km ● RT 5x100 m	4 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6 km ● ZB 35"/90"/x12	5 ● OWB1 12 km STRETCHING I ROLOWANIE	6 <input type="checkbox"/> ● SO (Trening siłowy)	7 <input type="checkbox"/> ● OWB1 4 km ● SB 10x100 m	8 Brak treningu
9 <input type="checkbox"/> ● OWB1 10 km STRETCHING	10 <input type="checkbox"/> ● TRENING WZMACNIAJĄCY ONLINE ● OWB1 8 km RT 5x100 m	11 <input type="checkbox"/> ● OWB1 10 km ● ZB 45"/90"/x10	12 <input type="checkbox"/> ● OWB1 16 km STRETCHING I ROLOWANIE	13 <input type="checkbox"/> ● SO (Trening siłowy)	14 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6 km ● SB 10x100 m	15 Brak treningu
16 <input type="checkbox"/> ● OWB1 10 km STRETCHING	17 Brak treningu	18 <input type="checkbox"/> ● OWB1 12 km ● ZB 1"/2"/x12	19 <input type="checkbox"/> ● OWB1 18 km STRETCHING I ROLOWANIE	20 Brak treningu	21 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6 km ● SB 12x100 m	22 Brak treningu
23 <input type="checkbox"/> ● OWB1 10 km STRETCHING	24 Brak treningu	25 <input type="checkbox"/> ● OWB1 8 km	26 Brak treningu	27 <input type="checkbox"/> ● OWB1 6 km STRETCHING I ROLOWANIE	28 Brak treningu	29 <input type="checkbox"/> START 46. Nationale- -Nederlanden Maraton Warszawski
30	1	2	3	4	5	6