

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Ndz
19 Brak treningu	20 <input type="checkbox"/> ● SB: OWB 4 km + 8x150 m podbiegi/p.150 m + trucht + OWB 1 km	21 <input type="checkbox"/> ● Bc: 3 km + 6 km T-10 km + OWB 1 km	22 Brak treningu	23 <input type="checkbox"/> ● So/Fitness: Trening ogólnorozwojowy	24 <input type="checkbox"/> ● Mzb: 4 km + 10x1' szybsze tempo na samopoczucie/ p.2' trucht	25 Brak treningu
26 Brak treningu	27 <input type="checkbox"/> ● OWB 6 km + 10x100 m R/p.100 m	28 Brak treningu	29 <input type="checkbox"/> ● So/Fitness: Trening ogólnorozwojowy	30 <input type="checkbox"/> ● Dzb: 3 km + 5x4' T-10 km/p.3' trucht	31 Brak treningu	1 <input type="checkbox"/> ● OWB 10 km
2 Brak treningu	3 <input type="checkbox"/> ● TRENING WZMACNIAJĄCY ONLINE ● SB: OWB 4 km + 6x200 m podbiegi/p.200 m + trucht + OWB 1 km	4 <input type="checkbox"/> ● Bc: 3 km + 8 km T-10 km + OWB 1 km	5 Brak treningu	6 <input type="checkbox"/> ● So/Fitness: Trening ogólnorozwojowy	7 <input type="checkbox"/> ● Mzb: 4 km + 8x1'30" szybsze tempo na samopoczucie/ p.2' trucht	8 <input type="checkbox"/> ● OWB 16 km
9 Brak treningu	10 <input type="checkbox"/> ● TRENING WZMACNIAJĄCY ONLINE ● OWB 6 km + 10x100 m R/ p.100 m	11 Brak treningu	12 <input type="checkbox"/> ● So/Fitness: Trening ogólnorozwojowy	13 <input type="checkbox"/> ● Dzb: 3 km + 6x3' pomiędzy T-10 km -T-5 km/p.2' trucht	14 Brak treningu	15 <input type="checkbox"/> ● OWB 10 km
16 Brak treningu	17 <input type="checkbox"/> ● TRENING WZMACNIAJĄCY ONLINE ● SB: OWB 4 km + 8x150 m podbiegi/p.150 m + trucht + OWB 1 km	18 <input type="checkbox"/> ● Bc: 3 km + 6 km T-10 km + OWB 1 km	19 Brak treningu	20 <input type="checkbox"/> ● So/Fitness: Trening ogólnorozwojowy	21 <input type="checkbox"/> ● Mzb: 4 km + 10x45" szybsze tempo na samopoczucie/ p.1'15" trucht	22 <input type="checkbox"/> ● OWB 10 km
23 Brak treningu	24 <input type="checkbox"/> ● TRENING WZMACNIAJĄCY ONLINE ● OWB 4 km + 6x3' tempo na samopoczucie/ p.2' trucht	25 Brak treningu	26 <input type="checkbox"/> ● OWB 6 km sprinterski	27 Brak treningu	28 <input type="checkbox"/> ● OWB 5 km + 6x50 m R (przygotowanie do startu)	29 <input type="checkbox"/> <b>START</b> 46. Nationale- -Nederlanden Maraton Warszawski 10 km (Start na 10 km)
30	1	2	3	4	5	6