

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