



PROGRAM TRENINGOWY JEFFA GALLOWAYA

SIERPIEŃ-WRZESIEŃ

Tydzień/dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
26.VII-1.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	24 km - marszobieg
2-8.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	27 km - marszobieg
9-15.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km
16-22.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	wolne	START: 25 km	marsz/spacer
23-29.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	30 km
30.VIII-5.IX	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km
6-12.IX	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	10 km
13-19.IX	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km
20-26.IX	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	MARATON