

31. Maraton Warszawski

27 września 2009



PROGRAM TRENINGOWY JEFFA GALLOWAYA – MAJ

Tydzień\dzień	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
27.IV-3.V	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	marsz/spacer	wolne	6 km - marszobieg
4-10.V	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	marsz/spacer	wolne	8 km - marszobieg
11-17.V	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	marsz/spacer	wolne	5 km - marszobieg
18-24.V	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	marsz/spacer	wolne	10 km - marszobieg
25-31.V	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	wolne	START 10 km	marsz/spacer