



31. Maraton Warszawski

27 września 2009



PROGRAM TRENINGOWY JEFFA GALLOWAYA – LIPIEC

Tydzień\dzień	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
29.VI-5.VII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	15 km
6-12.VII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	18 km
13-19.VII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	21 km
20-26.VII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	wolne	START: 20 km	marsz/spacer