

# 31. Maraton Warszawski

27 września 2009

Zadebiutuj w Warszawie!

## PROGRAM TRENINGOWY JEFFA GALLOWAYA SIERPIEŃ-WRZESIEŃ

Tydzień\dzień	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
27.VII-2.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	24 km - marszobieg
3-9.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	27 km - marszobieg
10-16.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km
17-23.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	wolne	START: 25 km	marsz/spacer
24-30.VIII	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	30 km
31.VIII-6.IX	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km
7-13.IX	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	10 km
14-20.IX	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km
21-27.IX	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	MARATON