



# 31. Maraton Warszawski

27 września 2009



**Zadebiutuj w Warszawie!**

## PROGRAM TRENINGOWY JEFFA GALLOWAYA – CZERWIEC

Tydzień\dzień	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1-7.VI	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km - marszobieg
8-14.VI	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	15 km - marszobieg
15-21.VI	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	18 km - marszobieg
22-28.VI	wolne	30 min.	wolne	30 min.	wolne	START: 15 km	marsz/spacer