

	T. 8 (20-26.02.) s	T. 9 (27.02.-4.03.) ś	T. 10 (5-11.03.) m
<b>Pn</b>	<b>Hetek:</b> 50' zmienne tempo <b>B, I:</b> wolne	<b>H, I, B:</b> 50' zmienne tempo	<b>H, B, I:</b> 60' zmienne tempo
<b>Wt</b>	<b>Hetek:</b> 15' OWB + 2x10x150ppg + 15' OWB <b>B, I:</b> 60' OWB	Wolne	<b>B, I:</b> wolne <b>H:</b> 15' + 20x100m ppg + 15'
<b>Śr</b>	<b>Hetek:</b> 10'OWB + 2x10' BC2 + 10' OWB <b>B, I:</b> 60' OWB	<b>B, I:</b> 10' OWB + 30' BC2 + 10'OWB <b>H:</b> 10' + 5x2km BC2 + 10'OWB	<b>B, I:</b> 10' + 10x500m + 10' (po 2-2:20') <b>H:</b> 15' + 10x750m + 15' (po 2:50-3:10)
<b>Czw</b>	<b>Hetek:</b> 60' BC1 <b>B, I:</b> wolne	50' BC1	60' BC1
<b>Pt</b>	<b>Hetek:</b> 50-60' w zmiennym tempie <b>B, I:</b> 40' w dowolnym tempie	60' w dowolnym tempie + rytmy 1-x60m	60' w dowolnym tempie
<b>Sb</b>	<b>Trening techniczny - Legionowo</b> Sztafety	<b>Cross – bieg górski</b>	<b>Cross 2 – test Etap1 GPM</b>
<b>Nd</b>	<b>Hetek:</b> trening techniczny/trasy GPM lub OWB 90' <b>Igor, Bartek:</b> tr. techniczny lub wolne	<b>Trening techniczny – OK!Sport</b>	<b>Trening techniczny – Góra Kalwaria</b>
<b>suma</b>			

OWB = 5'00-5'10/km

BC1/cross1 = 4'30-4:45'/km

BC2/cross2 = 4'00-4:15'/km

BC3 = 3'30-3:45'/km