

# Cel - dobra zabawa

Tygodnie	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tydzień I						10 x 2 minuty biegu / przerwa – 1 minuta marszu	Wolne
Tydzień II	Wolne	8 x 3 minuty biegu / przerwa – 2 minuty marszu	Wolne	2 x 10 minut spokojnego biegu / przerwa – 5 minut marszu	Wolne	15-20 minut spokojnego biegu + 10-15 minut żwawego marszu	Wolne
Tydzień III	Wolne	2 x 15 minut spokojnego biegu / przerwa – 3-5 minut marszu	Wolne	20-30 minut spokojnego biegu	Wolne	2 x 20 minut spokojnego biegu / przerwa – 3-5 minut marszu	Wolne
Tydzień IV	Wolne	35-40 minut spokojnego biegu	Wolne	Spokojny bieg 2 x 25 minut / przerwa – 3-5 minut marszu	Wolne (obowiązkowo!)	Wolne (obowiązkowo!)	<b>START</b> MA+RA+TH+ON