

Kaczmarek Michał

(imię i nazwisko)

BPS-CISM-20km

Data	TRENING I	ILOŚĆ km	TRENING II	ILOŚĆ km	RAZEM km
04.09	Rozruch + SPR	6	BC ₁ -12 km R-1	14	20
05.09	CR ₂ -8 km SB2 km	14	WS 200 m x 10 / 2 V-31-30 s	8	22
06.09	WS 400 m x 10 / 2 V-70-68 s	18	BC ₁ 8 km R-1	12	30
07.09	Podróż Oleśnica		BC ₁ 8 km R-2	12	12
08.09	Rozruch	6	Start 10 km Mistrz. WP	14	20
09.09	Rozruch	6	Start 10 km	14	20
10.09	BC ₁ 20 km V-5 min	20			20 140
11.09	Podróż Szklarska Poręba		BC ₁ 18 km R-1	20	20
12.09	Wycieczka 120 min	15	BC ₁ 6 km WS 200 m x 10 / 2	12	27
13.09	WS 400 m x 10 / 2 V-70-68 s	18	BC ₁ 10 km R-1	12	30
14.09	BC ₃ 15 km V-4min	20	OB		20
15.09	CR ₂ 8 km SB2	14	WS 200 m x 10 / 2 V-31-30 s	8	22
16.09	BC ₁ 8 km R-1	10	Odpoczynek		10
17.09	Rozruch	6	Start 10 km	14	20 149
18.09	BC ₁ 20 km	20	OB		20
19.09	CR ₂ 8 km SB2	20	WS 200 m x 10 / 2 V-31-30 s	8	28
20.09	BC ₃ 15 km V-4min	20	OB		20
21.09	CR ₂ 8 km SB2	20	WS 200 m x 10 / 2 V-31-30 s	8	28
22.09	WS 400 m x 10 / 2 V-70-68 s	18	OB		18
23.09	BC ₁ 8 km R-1	10			10
24.09	Rozruch	6	Start 10 km	16	22 146
25.09	BC ₁ 20 km	20	OB		20
26.09	BC ₃ 15 km V-4min	20	OB		20
27.09	Rozruch	6	Test 3 km V-8;30	8	14
28.09	Podróż		BC ₁ 10 km R-1	12	12
29.09	Rozruch	6	Start 10 km	16	22
30.09	Rozruch	10	Podróż		10
01.10	BC ₁ 20 km	20	OB		20 118
02.10	BC ₁ 12 km R-1	14	OB		14
03.10	CR ₂ 8 km SB2	20	WS 200 m x 10 / 2	8	28
04.10	WS 400 m x 10 / 2 V-70-68 s	18	BC ₁ 8 km R-1	10	28
05.10	BC ₃ 15 km V-4min	20	OB		20
06.10	BC ₁ 8 km R-2	12	OB		12
07.10	WS 3 km x 4 V-9;00-8;45	20	BC ₁ 6 km SPR	6	26
08.10	BC ₁ 25 km	30	Odpoczynek		30 144
09.10	BC ₁ 10 km R-1	12	OB		12
10.10	BC ₃ 15 km V-4min	20			20
11.10	BC ₁ 8 km R-2	12	OB		12
12.10	Rozruch	6	Test 3 km	10	16
13.10	BC ₁ 20 km	20	Odpoczynek		20
14.10	BC ₁ 8 km R-2	10			10
15.10	Rozruch	6	Start 20 km	24	30 120

RAZEM km: 817