

PLANCO MIROSZAN

/imię i nazwisko/

Data	TRENING I	Ilość km	TRENING II	Ilość km	Razem km
12.08	P wyjazd CV 12 km		BC, 12 km SPN	12-12	12-12
13.08		19-20	Bg 8 km R - 2 km	10-10	30-30
14.08	<del>WS 100 x 10/25 p. 200</del> BC, 8 km R - 1 km	10-10	<del>WS 100 x 10/25 p. 200</del>	18-18	28-28
15.08	BC, 28 km	28-28	odpoczątek		28-28
16.08	BC, 15 km Bg 20 x 10	19-19	BC, 8 km R - 1 km	10-10	29-29
17.08	BC, 8 km R - 1 km SPN	10-10	<del>WS 2 km x 10/5 p. 800</del> <del>R 1 km</del>	20-20	30-30
18.08	<sup>N</sup> BC, 25 km		sejuna		<del>25-25</del> 182
19.08	BC, 12 km R 12 km SPN-20	15-15	odpoczątek		15-15
20.08	7.08 17.08	10-10	<del>WS - BC 1 km x 8-10 p. 110</del> <del>T-180/140</del>	22-22	32-32
21.08	BC, 16 km R - 1 km	18-18	odpoczątek		18-18
22.08	— 10	18-18	BC, 8 km R - 1 km	10-10	28-28
23.08	Bg 18-20 km	18-20	odpoczątek		18-20
24.08	BC, 8 km R - 1 km	10-10			10-10
25.08	<sup>N</sup> Start - 10 km	16-16	sejuna		<del>16-16</del> 121
26.08	BC, 15 km + SPN	15-15	odpoczątek		15-15
27.08	BC, 16 km R - 1 km	15-15	— 10		15-15
28.08	<del>BC 28-10 km</del> <del>WS 20 x 5</del>	16-16	— 10		16-16
29.08	Bg 8 km R - 1 km	10-10	— 10		10-10
30.08	odpoczątek		odpoczątek		—
31.08	P wyjazd - Rzeszów		↑ Rzeszów 6 km R - 1 km	8-10	8-10
1.09	Rzeszów	6-8	<u>START 1/2 Mesztor</u>	26-26	32-34