

## GAJDUS GRZEGORZ

/imię i nazwisko/

1992

Data	TRENING I	Ilość km	TRENING II	Ilość km	Razem km
21.02			WYJAZD		
22.02	PODROŻ DO KENII		BC1 12-14 km +	12-14	12-14
23.02	BC1 12-14 km + SPR	12-14	BC1 12-14 km + SPR	12-14	24-28
24.02	WYCIECZKA GORSKA 2,5godz	20-20	BC1 8km + gibkość R1	10-10	30-30
25.02	BC1 12km + TECHN + R1	14-16	BC1 12km + R1	14-14	28-30
	T 160-170				
26.02	BC 2 16km R 1	22-22	" + SPR - 30'	12-12	34-34
27.02	BC1 40km + WYC. GOR. 3godz.	25-25	ODPOCZYNEK		25-25
					160
28.02	BC 1 10 km + PŁ. X 120	10-10	BC 1 10km PŁ. 100x10/2	14-14	24-24
1.03					
	T 160-170				
29.02	BC 2 18km + R1	24-24	BC1 10km + SPR- wieloboje	10-10	26-26
2.03	BC 1 12km + R1 5 SPR	16-16	" " + PŁ.	10-10	26-26
	T- 170-180				
3.03	BZ 3' x 8-10 p. 600-800	24-24	" " wieloboje	10-10	34-34
4.03	BC 1 14 km + R + SPR	16-16	" " płotki	10-10	26-26
	T- 150-160				
5.03	BC 3 - BC 3 - 30-35	30-35	GIBKOSĆ		
			ODPOCZYNEK		30-35
6.03	BC 1 16 km + SPR	16-16	BC 1 10 km + R 1 + SPR	12-12	28-28
					207
7.03	BC 1 16 km + R 1	18-18	ODPOCZYNEK		18-18
	T- 180				
8.03	WS 400x10 / 2 p. 400 S 1km	26-26	BC 1 10 km + SPR	10-10	36-36
9.03	BC 1 20km + SPR	20-20	BC 1 10 km R1	12-12	32-32
10.03	BC 1 14 km + B podg. 200x10	18-20	BC 1 10km R 100x10/ 2	14-14	32-34
11.03	WS 4km x4 T- 180	26-26	BC 1 10 km R1	12-12	38-38
12.03	BC 1 16 km + R1	18-18	BC 1 10 km + SPR	10-10	28-28
13.03	WYC. GOR. 3,5-4godz.	25-30	ODPOCZYNEK		25-30

4.03	BC 1 14km B p.g. 20x10	18-20	BC 1 10 km + SPR	10-10	28-30
5.03	WS 400x10/2	26-26	" "	10-10	36-36
16.03	WYC'S GOR. 3 godz.-4	<del>25-25</del>	ODPOCZYNEK		25-25
17.03	BC 1 14 B p.g. 200x10	18-20	BC 1 10km + spr	10-10	28-30
18.03	BC2 18 km + R1 T-160-170	24-24	" "	10-10	34-34
19.03	BC1 14 km + R100x10/2 /6.10-6.00/ T-190	18-18	" "s	<del>20-20</del>	27-28
20.03	WS 2kmx4 + 1kmx2	2-20	" "	10-10	30-30
21.03	BC 1 20km + SPR	20-20	ODPOCZYNEK		<del>20-20</del> 218 20-20
22.03	BC 1 16km + R1	18-18	BC 1 10km + SPR	10-10	28-28
23.03	WYC. GORs 3-4 godz. T-18A	25-30	ODPOCZYNEK		25-30
24.03	WS 400 x 10 p. 400	14-14	BC 1 10 km + SPR	10-10	24-24
25.03	BC 1 16-18 km	16-18	PODROZ		16-18
26.03	BC 1 10 km R 100	12-12	ODPOCZYNEK		<del>12-12</del>
27.03	<u>START 20 km</u>	25-25	ODNOWA BIOLOGICZNA		25-25 157
28.03	BC 1 15 km + SPR	15-15	PODROZ		15-15n
29.03	" "	15-15	" "		15-15
30.03	" + R1	17-17	ODNOWA BIOLOGICZNA		17-17
31.03	WS 400 x 10 p. 400	<del>68-65</del> 14-14	BC 1 10 km + SPR	10-10	24-24
1.04	BC 1 20 km + SPR	20-20	BC 1 8 km + R 1	10-10	3-30
2.04	BZ 3' x 8 T-185-180	20-20	" "	10 10	30 30
3.04	BC 1 - BC2	20-25	ODNOWA BIOLOGICZNA, odpocz.		20-25

