MARIATONI – 1983

RAMOWY PLAN SZKOLENIA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1 – 14 XI	SPDN	BC 1,1	SO	BC 1 – BC 1,1	CV 1,1	SO	BC 1 – BC 1,1		
	2 tyg	Odtw.	SPDN	R-T		SPDN	R-T			
A	15 XI – 5 XII	Odtw	CV 1,1 / SO	SB	BC 1 – PK	CV 1,1 / SO	SB	BC 1 – PK 1,1		
	3 tyg		SPDN	R-T		SPDN	R-T			
A	6 XII – 1 I	Odtw	CV 1,1 / SO	SB	BC 1 – BC 1,1	BZN	SO	BC 1 – PK 1,1		
	4 tyg		SPDN	R-T		SPDN	R-T			
A+J	3 I – 30 I	odtw	CV 1,1 / SB	BC 1	BC 1 / WB	BC 1	BZN	BC 1 – BC 1,1		
	4 tyg		SPDN	BC 1	SPDN	BC 1	SPDN			
A+J+T	31 I – 27 II	odtw	CV 1,1 / SB	BC 1	BZN	BC 1	WS	BC 1 – PK 1,1		
	5 tyg		SPDN	R-T	SPDN	R-T	SPDN			
A	28 II – 20 III	odtw	CV 1,1	BC 1	BC 1,1	BC 1	BZN	BC 1 – PK 1,1		
	4 tyg		SPDN	R-T	SPDN	R-T	SPDN			
A+J	28 III – 17 IV	odtw	CV / SB	BC 1	BZN	BC 1	WS	BC 1 – PK 1,1		
	2 tyg		SPDN	R-T	SPDN	R-T	SPDN			
A+J+T	18 IV – 8 V	odtw	CV / SB	BC 1	BZ / PK	BC 1	BC 1	BC 1 – BC 1,1		
	3 tyg		SPDN	R-T	SPDN	R-T	R-T			
A	2 V – 22 V		CV 1,1	BC 1	BC 1,1	BC 1	BZN	BC 1 – PK 1,1		
	3 tyg		SPDN	BC 1	SPDN		SPDN			
A+J+T	23 V – 15 VI									
	4 tyg									
A	20 VI – 10 VII									
	3 tyg									
A+J+T	11 VII – 28 VIII									
	7 tyg									