

# Urodzinowe wyzwanie

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>TYDZIEŃ 1</b>							OWB1 4-6 km
<b>TYDZIEŃ 2</b>	OWB1 6-8 km	Rest / TABATA	INTERVAL OWB1 2-4 km 10x200 m	ZAKRES OWB 1/2 2+4 km / 2+6 km	OWB1 6-8 km	Rest	OWB1 4-6 km
<b>TYDZIEŃ 3</b>	OWB1 6-8 km	Rest / TABATA	INTERVAL OWB1 2-4 km 10x200 m	ZAKRES OWB 1/2 2+4 km / 2+6 km	OWB1 6-8 km	Bieg Koniaków 5,5 km	OWB1 4-6 km
<b>TYDZIEŃ 4</b>	OWB1 8 km	Rest / TABATA	INTERVAL OWB1 2-4 km 15x200 m	ZAKRES OWB 1/2 2+4 km / 2+6 km / 8 km	OWB1 8 km	Rest	OWB1 4-6 km
<b>TYDZIEŃ 5</b>	OWB1 8-10 km	Rest / TABATA	INTERVAL OWB1 2-4 km 15x200 m	ZAKRES OWB 1/2 2+4 km albo 2 km + 6-8 km	OWB1 8-10 km	Rest	OWB1 4-6 km
<b>TYDZIEŃ 6</b>	OWB1 8-10 km	OWB1 4 km					

 **OWB1 - 65% HR max / Zakres OWB 1/2 - 75% HR max / Interval - 80% HR max**

 **Poniedziałek -18:00 Zoom trening on-line**