

# Październikowe wyzwanie

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>TYDZIEŃ 1</b>	OWB1 6-8 km	Rest albo Belly Tabata	Interwał OWB1 2-4 km 10 x 200 m	Zakres OWB 1/2 2 km + 4 km albo 2 km+6 km	OWB1 6-8 km	Rest/rower	OWB1 4-6 km
<b>TYDZIEŃ 2</b>	OWB1 6-8 km	Rest albo Belly Tabata	Interwał OWB1 2-4 km 10 x 200 m	Zakres OWB 1/2 2 km + 4 km albo 2 km+6 km	OWB1 6-8 km	Rest/rower	OWB1 4-6 km
<b>TYDZIEŃ 3</b>	OWB1 8 km	Rest albo Belly Tabata	Interwał OWB1 2-4 km 15 x 200 m	Zakres OWB 1/2 2 km + 4 km albo 2 km+6-8 km	OWB1 8 km	Rest/rower	OWB1 4-6 km
<b>TYDZIEŃ 4</b>	OWB1 8-10 km	Rest albo Belly Tabata	Interwał OWB1 2-4 km 15 x 200 m	Zakres OWB 1/2 2 km + 4 km albo 2 km+6-8 km	OWB1 8-10 km	Rest/rower	OWB1 4-6 km



**OWB1 - ogólna wytrzymałość biegowa 65 HR max**



**Poniedziałek, środa i piątek - zoom 18.00**