

3 Tydzień		Pływanie	Rower	Bieg
Poniedziałek	3km. SW.	60km. Lino		
WTOREK	2,5km. SW.	80	15km. Locker	
ŚRODA	6x200 PULL 30x25 FL. 3.2.	50km Tov Puls 145	27km. T. 138.	
CZWARTEK		TEST 35' min ustawianie progów do T 152.	19km stadion 3x2km p. 1' 6:55; 6:54 6:49 T. 150-162 2) 6km locker	
PIĄTEK	4km.	60 3x10km T. 145 Pause 1'15" T. 150 T. 155	16km Lino	
SOBOTA		160 km wylinem. teren warowniczy podjazd i pinte		
NIEDZIELA	3km.	100	10km.	
←	15.7	520	83 km.	

4 Tydzień zawody		PŁYWANIE	ROWER	BIEG
PON	3km. Pływanie			10km. Lino
WT	3km.		30km. Lino	15km. Lino
ŚR	przyjazd do Almere.		50km Lino po Almere	8km Lino
CZW		Wolne	wypożyczek	
PT	05 Lino w domu.		20km. Lino	
SOB	ME. W IRONMAN			
17.08.	38.5 MIEJSCE 8.41.		180	42
NIEDZ	wyjazd do polski			