

	Pływanie	Rower	Bieg.
Poniedziałek Tel 9.09.1991		Przyjazd do Polski 2 Genewy M.E. na	krótkim dystansie
WTOREK 10.09.1991		15 ⁰⁰ 30km warm up 3x10km pause 5' 6x300m pause 700m 20km warm down 180km	OWB, 15km T. 1h.10'
ŚRODA 11.09.1991		9 ⁵⁰ OWR, 20km po hopych do WARKI	OWB ₁₋₂ 14km pętla Aquihole T 1:05 min. 4x500 bpg
CZWARTEK 12.09.1991	3,2km 4x200FLY pause 100m.	OWR ₁ 70km.	17km. pętla Aquihole 5x bpg 500
PIĄTEK 13.09.1991	12 ⁰⁰ 25km. 100 pause 250. T: 1:12 + 1:09 4x50 1' 34-33 32.	9 ⁰⁰ 1) 50km OWR ₁ 42/15 80km 2) 30km OWR ₁ 42/15	30km. OWB ₁₋₂ T: 2:20
SOBOTA 14.09.1991		80km OWR ₁ 42/15/16/17	9km OWB ₁ T 43 min.
NIEDZIELA 15.09.1991		9 ⁰⁰ 115km. hili 15 ⁰⁰ 50km. 42/14/15 Braniewo 42/15 Ø 28.9 Fumbach	15km OWB ₁ T 1:11
9-15.09.1991	5,7	600km.	100km.
PONIEDZIAŁEK 16.09.1991		17 ⁰⁰ 60km spin 42/16/15 hili na Braniewo i Malbork.	sita - Brunch Lamiona.
WTOREK 17.09.1991		17 ⁰⁰ 10km warm up 4x10km pause 2' 10km warm down piasko 60km 39,2-39,6-40,4-40,6	13 ⁰⁰ BC ₁ - 21km T 1:36
ŚRODA 18.09.1991		20km OWR ₁ Sunday hili 4:30	
CZWARTEK 19.09.1991	18 ³⁰ 1000 OWR ₁ 10x150 - 50FK - 100x20 2500	15 ⁰⁰ 45km OWR ₁	22 ⁰⁰ 11km OWR ₁
PIĄTEK 20.09.1991		41 ⁰⁰ 90km OWR ₁ 42/15	9 ³⁰ 17km 5x Aquihole 2' Rytm x300 bpg TK2-17 21/21
SOBOTA 21.09.1991	7 ⁰⁰ 2000 SW 800 km 10x100 33/35/50 - PULL 200km walk OWR 30 400 30/150 30/FL 200km.	13 ⁰⁰ OWR 150km 38 29,2 1h → 42/16 53/18	23 ⁰⁰ OWB ₁ 11km. siła.
NIEDZIELA 22.09.1991		17 ³⁰ 65km OWR ₁ 42/15	6km warm up 20minut Temp. 3:30 + 35. 10min Rest. 3:45 + 5 20minut temp. 3:45 + 5 6km warm down 27km.
	6,5km	590	87km.
		60 60 120 45 90 60 60 60	87 21