

Tydzien 1 ; ~~3~~ ~~7~~

Tydzien	PTywarie	Rosel	Biecy
PON	X	130km	
WT		100km	20km
Sv	X	60km po poludniu	
		70km	
Czw		100km	→ 12km
PT	X	80km po poludniu	
		70km	
Sob	X		12km b. wolno dzien odpoczynek
Niedz.		80km	→ 25km
		620km	69km

cały czas na niskich obrotach
na rower 28-32 km/h
biecy nie szybciej niż 4'