



















# LISTOPAD 2014

## MIESIĘCZNY GRAFIK GRUPY BIEGOWEJ

1 listopada SOBOTA	2 listopada NIEDZIELA	8 listopada SOBOTA	9 listopada NIEDZIELA	15 listopada SOBOTA	16 listopada NIEDZIELA	22 listopada SOBOTA	23 listopada NIEDZIELA	29 listopada SOBOTA	30 listopada NIEDZIELA
 <b>TRENING</b> <i>podbiegi i prędkość</i>   LAS  <b>08:00 - 14:00</b>	 <b>SZKOLENIE</b> <b>PRZYGOT. MENTALNE</b>   AULA AWF POZNAŃ  <b>08:00 - 15:00</b>	 <b>ZAWODY</b> <b>PÓŁMARATON GDYNIA</b>   Gdynia pl.Kosciuszki  <b>09:00 - 16:00</b>	 <b>TRENING</b> <i>rozciąganie i regeneracja</i>   LAS  <b>10:00 - 14:00</b>	 <b>TRENING</b> <i>zajęcia w podgrupach</i>   PARK TYSIĄCLECIA  <b>08:00 - 14:00</b>	 <b>AKCJA</b> <b>BIEGNIEMY DLA ANI</b>   Stadion Narodowy WARSZAWA  <b>10:00 - 17:00</b>	 <b>SZKOLENIE</b> <b>PRZYGOT. MOTORYCZNE</b>   ZAKOPANE  <b>09:00 - 16:00</b>	 <b>PROGRAM</b> <b>1 BIEG ULTRA</b>   KASPROWY WIERCH  <b>09:00 - 17:00</b>		 <b>LIGA</b> <b>Juniorzy vs Seniorzy</b>   HALA Sportowa Toruń  <b>08:00 - 15:00</b>