

PLAN TRENINGÓW JUDO W STYCZNIU

od 06.01 do 31.01.2020r

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Bieg (dresy)	Bieg + obwody (dresy)	Bieg + siłownia (dresy)	Bieg + obwody (dresy)	Mata (judogi)
Bieg + mata (dresy + judogi)	Siłownia (dresy)	Bieg + mata (dresy + judogi)	Siłownia (dresy)	Mata (judogi)
Bieg + mata (dresy + judogi)	Siłownia (dresy)	Bieg + mata (dresy + judogi)	Siłownia (dresy)	Mata (judogi)
Mata + siłownia (judogi + dresy)	Bieg + obwody (dresy)	Mata + siłownia (judogi + dresy)	Bieg + obwody (dresy)	Mata (judogi)