



Śląskie.



WORLD  
ATHLETICS.



## ULTRA SILESIA MARATHON

4 października 2020

Maj

Tydz	Wtorek	Czwartek	Sobota	Niedziela
21. (11.05)	BC <sub>1</sub> 8 km + 6 x 120 m przebieżki	Cross 8 km + 7 x 160 m podbieg p: 1,5' + 4 x 20 pompek	BC <sub>2</sub> 8 km	BC <sub>1</sub> 16 km
20. (18.05)	BC <sub>1</sub> 8 km + 7 x 120 m przebieżki	Cross 8 km + 7 x 160 m podbieg p: 1,5' + 4 x 20 pompek	BNP 2 x /3×1 km	BC <sub>1</sub> 16 km
19. (25.05)	BC <sub>1</sub> 8 km + 7 x 120 m przebieżki	BC <sub>2</sub> 8 km + 8 x 160 m podbieg p: 1,5' + 4 x 20 pompek	BNP 2 x /3×1 km	BC <sub>1</sub> 18 km

**Czerwiec**

<b>Tydz</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Sobota</b>	<b>Niedziela</b>
<b>18.</b> (1.06)	<b>BC<sub>1</sub> 8 km</b> + 8 x 120 m przebieżki	<b>BC<sub>2</sub> 8 km</b> + 8 x 160 m podbieg p: 1,5'	<b>BNP</b> 3 x /3×1 km	<b>BC<sub>1</sub> 22 km</b>
<b>17.</b> (8.06)	<b>BC<sub>1</sub> 8 km</b> + 8 x 120 m przebieżki	<b>BC<sub>2</sub> 8 km</b> +9 x 160 m podbieg p: 1,5'	<b>BNP</b> 3 x /3×1 km	<b>BC<sub>1</sub> 14 km</b>
<b>16.</b> (15.06)	<b>BC<sub>1</sub> 8 km</b> + 9 x 120 m przebieżki	<b>WB<sub>2</sub> 2 x 4 km</b> p: 1 km +10 x 160 m podbieg p: 1,5'	<b>BNP</b> 4 x /3×1 km	<b>BC<sub>1</sub> 24 km</b>
<b>15.</b> (22.06)	<b>BC<sub>1</sub> 10 km</b> + skipy i wieloskoki	<b>WB<sub>2</sub> 2 x 4 km</b> p: 1 km	<b>BC<sub>2</sub> 6 x 800 m</b> p: 4' trucht	<b>BC<sub>1</sub> 26 km</b>
<b>14.</b> (29.06)	<b>BC<sub>1</sub> 10 km</b> + skipy i wieloskoki	<b>WB<sub>2</sub> 3 x 4 km</b> p: 1 km	<b>BC<sub>2</sub> 6 x 800 m</b> p: 4' trucht	<b>BC<sub>1</sub> 18 km</b>

**Lipiec**

<b>Tydz</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Sobota</b>	<b>Niedziela</b>
<b>13.</b> (6.07)	<b>BC<sub>1</sub> 10 km</b> + skipy i wieloskoki	<b>WB<sub>2</sub> 3 x 4 km</b> p: 1 km	<b>BC<sub>2</sub> 7 x 800 m</b> p: 4' trucht	<b>BC<sub>1</sub> 24 km</b>
<b>12.</b> (13.07)	<b>BC<sub>1</sub> 10 km</b> + skipy i wieloskoki	<b>BC<sub>2</sub> 10 km</b>	<b>BC<sub>2</sub> 8 x 800 m</b> p: 4' trucht	<b>BC<sub>1</sub> 28 km</b>
<b>11.</b> (20.07)	<b>BC<sub>1</sub> 10 km</b> + 6 x 120 m przebieżki	<b>BC<sub>2</sub> 9 x 800 m</b> p: 4' trucht	<b>BC<sub>1</sub> 15 km</b> (po południu)	<b>BC<sub>1</sub> 25 km</b> (rano)
<b>10.</b> (27.07)	<b>BC<sub>1</sub> 8 km</b>	<b>BC<sub>2</sub> 10 x 800 m</b> p: 4' trucht	<b>BC<sub>1</sub> 8 km</b>	<b>BC<sub>1</sub> 12 km</b>

**Sierpień**

Tydz	Wtorek	Czwartek	Sobota	Niedziela
9. (3.08)	BC <sub>1</sub> 6 km	BC <sub>2</sub> 6 x 800 m p: 4' trucht	BC <sub>1</sub> 20 km (po południu)	BC <sub>1</sub> 30 km (rano)
8. (10.08)	BC <sub>1</sub> 10 km	Cross 8 km + 8 x 200 m podbieg	BC <sub>1</sub> 10 km	BC <sub>1</sub> 32 km
7. (17.08)	BC <sub>1</sub> 10 km	Cross 8 km + 9 x 200 m podbieg	WB <sub>2</sub> 3 x 3 km p: 4' trucht	BC <sub>1</sub> 36 km
6. (24.08)	BC <sub>2</sub> 8 km + 6 x 120 m przebieżki	Cross 8 km + 10 x 200 m podbieg	WB <sub>2</sub> 3 x 3 km p: 4' trucht	BC <sub>1</sub> 16 km
5. (31.08)	BC <sub>2</sub> 8 km + 6 x 120 m przebieżki	BC <sub>2</sub> 10 km	BC <sub>2</sub> 8 km	Wycieczka biegowa – 6h

**Wrzesień / Październik**

Tydz	Wtorek	Czwartek	Sobota	Niedziela
4. (7.09)	BC <sub>1</sub> 8 km + 6 x 120 m przebieżki	BC <sub>2</sub> 12 km	BC <sub>1</sub> 15 km (po południu)	BC <sub>1</sub> 35 km (rano)
3. (14.09)	BC <sub>1</sub> 8 km + 8 x 120 m przebieżki	BC <sub>2</sub> 14 km	BC <sub>1</sub> 10 km	BC <sub>1</sub> 16 km
2. (21.09)	BC <sub>1</sub> 8 km + 8 x 120 m przebieżki	BC <sub>2</sub> 12 km	BC <sub>1</sub> 8 km	BC <sub>1</sub> 12 km
1. (28.09)	BC <sub>1</sub> 6 km + 6 x 120 m przebieżki	WB <sub>2</sub> 3 x 2 km p: 1 km	BC <sub>1</sub> 8 km	Rozbieganie 5 km + 6 x 120 m przebieżki

4 października – **START Ultra Silesia Marathon**