

TYDZIEŃ	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SOB.	NIE.
1	CT	20 min lub 3 km	CT	20 min lub 3 km	CT	WOLNE	3 km
2	CT	20 min lub 3 km	CT	20 min lub 3 km	CT	WOLNE	3 km
3	CT	25 min lub 4 km	CT	25 min lub 4 km	CT	WOLNE	5 km
4	CT	25 min lub 4 km	CT	25 min lub 4 km	CT	WOLNE	6 km
5	CT	30 min lub 5 km	CT	30 min lub 5 km	CT	WOLNE	6 km (lub zawody – 5 km)
6	CT	30 min lub 5 km	CT	30 min lub 5 km	CT	WOLNE	8 km
7	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	WOLNE	8 km (lub zawody – 5 km)
8	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	WOLNE	9 km
9	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	WOLNE	9 km (lub zawody – 5 km)
10	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	WOLNE	10 km
11	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	WOLNE	6 km
12	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	WOLNE	7 km (lub zawody – 5 km)
13	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	30-45 min (5-7 km)	CT	WOLNE	START – 10 km