

POLISH AIRLINES **LOT**

Name / Nazwisko KIRYK WIESŁAW		Telephone / Telefon
Address / Adres ul. S. OLEŚNICKA 112A		
City / Miasto OLEŚNICA	Country / Kraj	

CONMEMORAZIONE MITINGO GRANDE PRIZ.

MOSKVA 8.06.85.

M. - 100, 200, 400, 800, 1500, 10000, 30000 mla.
12 - 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 10000.

PRAGA 22.06.85

M. - 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 12 - 400, 800, 3000.

SARAJEVO 20.07.85.

M. - 800, 1500, 10000, 30000 mla 12 - 800, 3000.

HELSINKI 4.07.85

M. - 400, 800, 1500, 3000 mla, 12 - 400 - 800

NICEA 16.07.85.

LONDYN 13.07.85

M. - 800, 1500, 3000. 12 - 800.

OSLO 27.07.85

LONDYN 2.08.85

M. - 400, 1500, 5000 12 - 800, 3000.

BUDAPEST 4.08.85

M. - 800, 1500 12 - 800 - 3000.

ZURICH 21.08.85

M. - 800, 1500, 10000, 50000 mla, 30000 mla, 12 - 800, 1500, 3000.

BERLIN 23.08.85

M. - 800, 1000, 5000 30000 mla 12 - 800

ROZONIA 25.08.85.

M. - 800, 1500, 5000 12 - 800 - 3000.

BANLAKA 30.08.85

M. - 800, 1500, 5000, 10000, 30000 mla 12 - 800, 3000

RTM 7.09.85 - FINALE GRANDE PRIZ

M. - 200, 400, 1500, 5000, 11000 p.
12 - 100, 800, 3000, 4000 p.

MITINGI NA LAPORADENIA

BRATISLAVA 14-15.06 M. - 800, 1500, 10000, 30000 mla 12 - 1500

OSLO 27.06. M. - 800, 3000, 5000, 10000 12 - 1500, 3000, 5000

VITORREGGIO 7.08. M. - 800, 1500, 3000, 5000

BARCELONA 28.08. M. - 800, 1500, 5000, 30000 mla, 10000

PIETI 4.09. M. - 800, 1500, 5000

KALENDARZ MISTRZOSTW I MITINGÓW MIĘDZYNARODOWYCH

w 1985 r.

MISTRZOSTWA ŚWIATA

- | | | | |
|----|------------------|-----------|---------------------------------|
| 1. | 18-19. 01. 85 r. | Paryż | Mistrzostwa Świata w hali |
| 2. | 24. 03. 85 r. | Lizbona | Przełajowe Mistrzostwa Świata |
| 3. | 13-14. 04. 85 r. | Hiroshima | Puchar Świata w maratonie |
| 4. | 28-29. 09. 85 r. | Douglas | Puchar Świata w chodzie |
| 5. | 4-5-6. 10. 85 r. | Canberra | IV Puchar Świata |
| 6. | list/grudz. | | Mistrzostwa Świata kobiet 10km. |

MISTRZOSTWA I PUCHARY EUROPY

- | | | | |
|----|------------------|-----------|------------------------------------|
| 1. | 02-03. 03. 85 r. | Ateny | Halowe Mistrzostwa Europy |
| 2. | 10-11. 08. 85 r. | Budapeszt | Puchar Europy grupa B |
| | | Schwechat | Puchar Europy grupa C ₁ |
| | | Reykjavik | Puchar Europy grupa C ₂ |
| 3. | 17-18. 08. 85 r. | Moskwa | Puchar Europy grupa A |
| 4. | 22-25. 08. 85 r. | Cottbus | Mistrzostwa Europy Juniorów |
| 5. | 07-08. 09. 85 r. | Krefeld | Puchar Europy w wieloboju gr. A |
| | | Arles | " " " " B |
| | | Kopenhaga | " " " " C ₁ |
| | | Brunico | " " " " C ₂ |
| 6. | 15. 09. 85 r. | Rzym | Puchar Europy w maratonie |

MITINGI GRAND PRIX

- | | | | |
|-----|---------------|------------------|---------------------------|
| 1. | 25. 05. 85 r. | San Jose / USA / | Bruce Jenner Classic |
| 2. | 01. 06. 85 r. | Eugene / USA / | Steve Prefontaine Classic |
| 3. | 08. 08. 85 r. | Moskwa | Memorial Znaminskih |
| 4. | 22. 06. 85 r. | Praga | Memorial Rosickiego |
| 5. | 02. 07. 85 r. | Sztokholm | D.N. Galan |
| 6. | 04. 07. 85 r. | Helsinki | World Games |
| 7. | 16. 07. 85 r. | Nicea | Nikaia |
| 8. | 19. 07. 85 r. | Londyn | Pengoet Talbot Games |
| 9. | 27. 07. 85 r. | Oslo | Bisleft Games |
| 10. | 02. 08. 85 r. | Londyn | IAC / Coca-Cola |
| 11. | 04. 08. 85 r. | Budapeszt | Grand Prix |
| 12. | 21. 08. 85 r. | Zurich | Weltklasse |
| 13. | 23. 08. 85 r. | Berlin Zach. | ISTAF |
| 14. | 25. 08. 85 r. | Kolonia | Weltklasse |
| 15. | 30. 08. 85 r. | Bruksela | Ivo Van Damme Memorial |
| 16. | 07. 09. 85 r. | Rzym | FINAT Grand Prix |

OTHER MEETINGS

- | | | | |
|----|------------------|------------|------------------------------|
| 1. | 21. 03. 85 r. | Melbern | International Miting |
| 2. | 06. 05. 85 r. | Tokyo | Sponicki International |
| 3. | 10. 06. 85 r. | Sao Paulo | |
| 4. | 14-15. 06. 85 r. | Bratysława | Prawda Televizia Stornaft |
| 5. | 18. 06. 85 r. | Vancouver | Herry Jerome Classic |
| 6. | 27. 06. 85 r. | Oslo | Oslo Games |
| 7. | 10. 07. 85 r. | Lozanna | Lozanne 85 |
| 8. | 12. 07. 85 r. | Paryż | Miting de Paris |
| 9. | 13. 07. 85 r. | Edinburg | Edinburg International Games |

10.	07.08.85v.	Virareggio	Citta di Virareggio
11.	28.08.85v.	Koblencja	Rot-Weiss Abendfest
12.	04.09.85v.	Rieti	Rieti 85
13.	08.09.85v.	Nanking	Nanking International
14.	14.09.85v.	Seul	Seul International

EAA INTERNATIONAL INVITATION MEETINGS

1.	21.05.85v.	Trondheim	Pepsi Games
2.	27.05.85v.	Rehlingen /FRG/	Pfingstsportfest
3.	28.05.85v.	Aachen /FRG/	Leichtathletik Sportfest
4.	01-02.06.85v.	Sofia	Navodna Mladiez
5.	05.06.85v.	Madryt	Trofeo Ville de Madrid
6.	12.06.85v.	Saragossa /ESP/	G.P. Ciudad de Saragossa
7.	12.06.85v.	Ostrava	Zlote Kolce
8.	12.06.85v.	Florenca	Citta di Firenze
9.	14.06.85v.	Madryt	Galgo M.A.M.
10.	16.06.85v.	Fürth	International Meeting Fürth
11.	16.06.85v.	Formia	World Formia Meeting
12.	19.06.85v.	Wärjö /SWE/	Wärjö Games
13.	19.06.85v.	Warszawa	Memorial Janusza Kosińskiego
14.	22-23.06.85v.	Saarijärvi /FIN/	Midsummer Games
15.	23.06.85v.	Reykjavik	Reykjavik Midnight Games
16.	24.06.85v.	Belfast	Uster Games
17.	29.06.85v.	Larvik /NOR/	Larvik Milk Games
18.	30.06.85v.	Hengelo /HOL/	Fanny-Blankers-Koen Games
19.	06.07.85v.	Pisa	Meeting dell Amicizia
20.	07.07.85v.	Byrkjelo /NOR/	Byrkjelo Games

21.	08.07.85v.	Barcelona	G.P. Ciudad de Barcelona
22.	09.07.85v.	Kauvola /FIN/	Kauvola Games
23.	09.07.85v.	Cork /IRE/	Cork City Sport
24.	24.07.85v.	Monachium	München Olympia Park Meeting
25.	25.07.85v.	Turku	Pavo Nurmi Games
26.	30.07.85v.	Lappeenranta	Carelia Games
27.	31.07.85v.	Casale /ITA/	Citta de Casale
28.	05.08.85v.	Gävle /SWE/	Gävle Games
29.	09.08.85v.	Lage /FRG/	International Meeting
30.	09.08.85v.	Londyn	Nife Classic
31.	16.08.85v.	Berne	International Leichtathletik in Bern
32.	24.08.85v.	Praga	Memorial Hanc Vysek - Jand Suk
33.	31.08.85v.	Nitra	Agrokomplex Pzemne stavly-Culex
34.	31.08.85v.	Rucione /ITA/	Meeting International di Rucione
35.	08.09.85v.	Hannover	I.H.L.A.S.
36.	25-26.09.85v.	Nicosia	Macaria International Meeting

MARATHON 1985

Amsterdam	20	Rotterdam
"	21	Londyn
"	28	Monachium
Maj	13	Frankfurt R.F.M.
Caermar	1	Stockholm
Giespien	13	Helsinki
Wiedien	1	Bolton - Anglia
"	22	Glasgow
"	23	Berlin
Posoliermbi	13	Melbourn
"	13	Ateny
"	20-22.	Alamyloch
"	22	Hampton - N.J.
Lrotaped	17	Tokio - Korea
Gronowen	1	Fukunaka

- | | | | |
|-----|------------|------------|-----------------------|
| 10. | 07.08.85v. | Virareggio | Citta di Virareggio |
| 11. | 28.08.85v. | Koblencja | Rot-Veiss Abendfest |
| 12. | 04.09.85v. | Rieti | Rieti 85 |
| 13. | 08.09.85v. | Nanking | Nanking International |
| 14. | 14.09.85v. | Seul | Seul International |

EAA INTERNATIONAL INVITATION MEETINGS

- | | | | |
|-----|---------------|------------------|---------------------------------|
| 1. | 21.05.85v. | Trounheim | Pepsi Games |
| 2. | 27.05.85v. | Rehlingen /FRG/ | Pfingstsportfest |
| 3. | 29.05.85v. | Aachen /FRG/ | Leichtathletik Sportfest |
| 4. | 01-02.06.85v. | Sofia | Navodna Mladiez |
| 5. | 06.06.85v. | Madryt | Trofeo Ville de Madrid |
| 6. | 12.06.85v. | Saragossa /ESP/ | G.P. Ciudad de Saragossa |
| 7. | 12.06.85v. | Ostrava | Zlote Kolce |
| 8. | 12.06.85v. | Florenca | Citta di Firenze |
| 9. | 14.06.85v. | Madryt | Galgo M.A.M. |
| 10. | 16.06.85v. | Fürth | International Meeting Fürth |
| 11. | 16.06.85v. | Formia | World Formia Meeting |
| 12. | 19.06.85v. | Waxjö /SWE/ | Waxjö Games |
| 13. | 19.06.85v. | Warszawa | Memorial Janusza Kucielinskiego |
| 14. | 22-23.06.85v. | Saarijärvi /FIN/ | Midsummer Games |
| 15. | 23.06.85v. | Reykjavik | Reykjavik Midnight Games |
| 16. | 24.06.85v. | Belfast | Uster Games |
| 17. | 29.06.85v. | Larvik /NOR/ | Larvik Milk Games |
| 18. | 30.06.85v. | Hengelo /HOL/ | Fanny-Blankers-Koen Games |
| 19. | 06.07.85v. | Pisa | Meeting dell Amicizia |
| 20. | 07.07.85v. | Byrkjelo /NOR/ | Byrkjelo Games |

- | | | | |
|-----|---------------|---------------|--------------------------------------|
| 21. | 08.07.85v. | Barcelona | G.P. Ciudad de Barcelona |
| 22. | 09.07.85v. | Kauvola /FIN/ | Kauvola Games |
| 23. | 09.07.85v. | Cork /IRE/ | Cork City Sport |
| 24. | 24.07.85v. | Monachium | München Olympia Park Meeting |
| 25. | 25.07.85v. | Turku | Pavo Nurmi Games |
| 26. | 30.07.85v. | Lappeenranta | Carelia Games |
| 27. | 31.07.85v. | Caorle /ITA/ | Citta de Caorle |
| 28. | 05.08.85v. | Gävle /SWE/ | Gävle Games |
| 29. | 09.08.85v. | Lage /FRG/ | International Meeting |
| 30. | 09.08.85v. | Londyn | Nife Classic |
| 31. | 16.08.85v. | Berne | International Leichtathletik in Bern |
| 32. | 24.08.85v. | Praga | Memorial Hanc Vysek - Jand Suk |
| 33. | 31.08.85v. | Nitra | Agrokomplex Pzemne starý-Culex |
| 34. | 31.08.85v. | Rucione /ITA/ | Meeting International di Rucione |
| 35. | 08.09.85v. | Hannover | I.H.L.A.S. |
| 36. | 25-26.09.85v. | Nicosia | Macaria International Meeting |

MARATHON 1985

- | | | | |
|--------------|--------|----------------|--------|
| Leicester | 20 | Rotterdam | |
| " | 21 | Londyn | |
| " | 28 | Monachium | |
| Maj | 13 | Frankfurt | R.F.M. |
| Caermar | 1 | Stockholm | |
| Gierpian | 13 | Helsinki | |
| Wrocław | 1 | Bolton | Anglia |
| | 22 | Glasgow | |
| | 23 | Berlin | |
| Posolice mbi | 13 | Melbourn | |
| | 13 | Athens | |
| | 20-27. | Alamy Beach | |
| | 27 | Hampton - N.J. | |
| Litograd | 17 | Tokio | Wacery |
| Grynafent | 1 | Fukunaka | |

PLAN ZAWODÓW SPORTOWYCH NA ROK 1985

1. 02-03. 02. 85 r. Zabrze Ogólnopolskie zawody w hali
2. 09-10. 02. 85 r. Warszawa Ogólnopolskie zawody w hali
3. 16-17. 02. 85 r. Zabrze Halowe Mistrzostwa Polski
4. 02-03. 03. 85 r. Ateny Halowe Mistrzostwa Europy
5. 03-04. 03. 85 r. Bułgaria Crossowe Mistrzostwa Armii Zapraw.
6. 23-24. 03. 85 r. Radom Mistrzostwa Polski w biegach na prze.
7. 19. 05. 85 r. Dębno Mistrzostwa Polski w Maratonie
8. 01-02. 06. 85 r. Liga L.A. - I runda wg regulaminu
9. 19. 06. 85 r. Warszawa Memoriał im. J. Kusocińskiego
10. 24. 06. 85 r. Gruskiad Memoriał im. B. Malinowskiego
11. 29. 06. 85 r. Bruksela Mecz Belgia - RFN - Polska
12. 06-07. 07. 85 r. Lublin Mistrzostwa Polski w wielobojach
13. 20-21. 07. 85 r. Sopot Memoriał im. J. Żyliceza
14. 29. 07. 85 r. Warszawa Mecz Polska - Czechosłowacja
15. 03-05. 08. 85 r. Indywidualne Mistrzostwa Polski
16. 10-11. 08. 85 r. Sopot Memoriał im. W. Gierutty
17. 17-18. 08. 85 r. Moskwa Puchar Europy
18. 17-18. 08. 85 r. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski
19. 20-22. 08. 85 r. Bydgoszcz Spartakiada Armii Zapraw
20. 26. 08. 85 r. Londyn Mecz Anglia - Węgry - CRSS - Polska
21. 07-08. 09. 85 r. Liga L.A. - Finał wg regulaminu
22. 18. 09. 85 r. Rzym Mecz Włochy - Polska
23. 21-22. 09. 85 r. Ateny Mecz Grecja - Rumunia - Polska

PLAN MITINGÓW KRAJOWYCH

WYKAZ WYKAZU

5 - 2601	Szklarska Półka	26 + 9 = 35
1 - 1402	"	26 + 9 = 35
2002 - 603	"	26 + 9 = 35
1204 - 3104	Wiskowoda	
1105 - 1805	Spółka	
207 - 1807	Pracownia	
308 - 1508	W-wa / reprezentacja	

MARATON

8 - 2101	Wymowa
1102 - 2103	Mezycy
1002 - 802	Wymowa
1105 - 1805	W-wa
607 - 2007	W-wa
2008 - 303	Wymowa
308 - 1203	W-wa

CHODY

8 - 2301	Szklarska Półka
1802 - 803	Wymowa
2803 - 1204	Wymowa
1105 - 2505	W-wa
1107 - 2507	Szklarska Półka
808 - 2208	W-wa
909 - 2309	Spółka

20 BIEŻ

Biegi sztafety i długie

1	Biegi Biegów - 800
2	Jankowiak Jankowiak 800
3	Wojcikowski Renta - 3000

Maraton

1	Gimnazjum Gaboriel
2	Kawiorowski Maria
3	Wielki Anna
4	Mikolajowski Grzegorz
5	Mentkowski Grzegorz
6	Wojcikowski Renta
7	Wojcikowski Ewa

Rezerwa

1	Buczek Anna 64 - 3000
2	Charymowski Maria 64 - 800
3	Comberg Lata 64 - 1500
4	Denisowski Barbara 64 - 800
5	Dziela Dorota 63 - 800
6	Jankowski Bożena 65 - 3000
7	Kawiorowski Wiktoria 65 - 1500
8	Kawiorowski Grzegorz 62 - 800
9	Kawiorowski Helena 64 - 800
10	Lipiec Renta 66 800
11	Morawski Violetta 64 - 3000
12	Nowak Renta 63 - 3000
13	Paczob Maria 63 - 1500
14	Pospichalski Jurek 64 - 800
15	Rydzicki Anna 63 - 800
16	Sujata Jurek 63 - 800
17	Szymon Jankowiak 65 - 800
18	Witka Ewa 64 - 800
19	Zmorski Renta 65 - 1500

Rezerwa

1	Jankowski Grzegorz 65
2	Mikolajowski Jurek 65

MEZCZYZNI

Biegi sztafety

1	Adamowski Marek 61
2	Baciel Grzegorz 62
3	Kawiorowski Jankowiak 60
4	Ostrowski Rydzicki 61
5	Pogodynowski Grzegorz 52
6	Pawel Bożena 56
7	Wojcikowski Wiktoria 60
8	Jankowski Maria 56
9	Witkowski Jurek 58

125 Olaf	1500 w
Pawel	1500 w
Ostrowski	1500 w
125 Pawan	800 w
Ostrowski	800 w
"	1500 w
Gimnazjum	800
Renta	1500
125	1500

Biegi długie

1	Dzienisowski Maria 59
2	Kawiorowski 57
3	Jankowski Renta 56
4	Pawel Wiktoria 60

Gimnazjum	10,000
Ostrowski	10,000
Jankowski	10,000
Jankowski	10,000

5.	Wesołowski Dymitr	58	Slask	3000 mst
6.	Maminowski Bogdan	55	Legia	3000 mst
7.	Zygorski Marcin	60	Slask	3000 mst
8.	Zimbrak Jozef	51.	Olimpia	10.000 m

Maraton

1	Dubiel Wladyslaw	58	Gornik Bzostek
2	Finstel Jerzy	53	Legia
3	Kaniela Andrzej	53	Budowlani Bydgoszcz
4	Kopijewski Ryszard	52	Gornik
5	Lohol Jerzy	51	Gornik Zabrze
6	Lubczak Wladyslaw	58	Legia
7	Losene Peter	58	Gornik Bzostek
8	Lupa Henryk	56	AZS Politechniki
9	Misikowski Ryszard	57	Zawisza
10	Niemcewicz Antoni	55	Slask
11	Pierzywa 26	51.	Wisla
12	Poniatowski 26	51	Wawel
13	Ratkowski Wladyslaw	51	AZS Gornik
14	Sajkowski Andrzej	52	Legia
15	Sanicz Wladyslaw	55	Wawel
16	Skarzynski Jerzy	56	Bud.
17	Stefanowski Jerzy	53	Jagiellonia
18	Stimowski Bogdan	57	Olimpia
19	Wilczewski Antoni	58	Podlaski Bzostek

REZERWA 12 HODY.

MEZCZYZNI

Biegi cokolwiek

1.	Gasior Stawomir	65	Guardia Wawrowa	1500 m
2.	Karnicki Andrzej	65	Guardia Wawrowa	800 m
3.	Zygorski Marcin	64	Olesnienski	1500 m
4.	Mach Marian	62	Gryf Stupsk	1500 m
5.	Matecki Edward	63	Zawisza Bydgoszcz	800 m
6.	Mrozinski Wieslaw	63	Legia Wawrowa	1500 m
7.	Rybandt Marek	65	Bełtyk Gdynia	800 m
8.	Skura Dariusz	65	AZS Lublin	1500 m

Biegi długie

1.	Dolega Karol	63	Olesnienski	3000 pne.
2.	Filar Marcin	65	Osa Zgorzelec	2000 pne.
3.	Golebiowski Miron	62	ROW Ruda	10000 m
4.	Gurmy Stawomir	64	Zawisza Bydgoszcz	3000 pne.
5.	Karwicki Jozef	65	Wawel Krakow	5000 m
6.	Koterek Artur	63	Budowlani Szczecin	3000 pne.
7.	Kardaszewski Stawomir	62	Guardia Ostyn	5000 m
8.	Krupinski Roman	64	Slask	10000 m
9.	Lenartowski Henryk	63	Gornik Wabych	3000 pne.
10.	Marchewka Jan	62	Legia Wawrowa	10000 m
11.	Nitke Jacek	66	Kolejarz Katowice	3000 m
12.	Pach Andrzej	62	Legia Wawrowa	3000 pne.
13.	Petrowski Wieslaw	63	Zawisza Bydgoszcz	10000 m
14.	Witt Ryszard	65	Gryf Stupsk	5000 m
15.	Zimny Tomasz	63	Guardia Pila	3000 pne.
16.	Pietnyk Wiktor	65	Budowlani Kielce	2000 pne.

Maraton

1.	Chmielewski Tomasz	62	Wisla Krakow
2.	Dusowski Ryszard	62	Lechia Gdansk
3.	Helak Leszek	62	Guardia Pila
4.	Podberski Jozef	63	Slask
5.	Sydorski Andrzej	62	Gornik Bzostek

CHODZ - 12 HODY

Kobiety

1	Boguski Berta	5 km
2	Medusa Gwysia	10 km
3	Mrozi Rozmaria	5 km
4	Rabizowska Lucja	10 km

Mężczyźni

1	Bukowski Bohdan	20 km
2	Krab Jan	20 km
3	Lebiedz Gwysia	50 km
4	Rala Stanislaw	50 km
5	Sedlej Zdzislaw	20 km
6	Stasiewicz Miron	20 km
7	Szalowski Zdzislaw	20 km
8	Wisniewski Gwysia	20 km

REZERWA

1	Betlej Berta	5 km
2	Darszewska Jwana	10 km
3	Fidusowska Berta	5 km
4	Jolke Teresa	10 km
5	Kotnia Renata	5 km
6	Labota Elzeta	5 km
7	Lenartowska Maria	5 km
8	Masul Ewa	10 km
9	Niewojt Barbara	5 km
10	Pozala Wladyslaw	5 km
11	Rozoz Renata	5 km
12	Szypul Jozef	5 km
13	Wojta Zdzislaw	5 km
14	Zabicki Alicja	5 km

1	Bednarski Jacek	20 km	- 64
2	Dach Miroslaw	20 km	- 65
3	Hewela Jacek	20 km	- 64
4	Holender Jan	20 km	- 64
5	Izaczewski Les	10 km	- 65
6	Libenthal Marek	20 km	- 64
7	Marszał Jacek	20 km	- 64
8	Marusz Jan	20 km	- 66
9	Pruze Piotr	10 km	- 65
10	Sopce Marcin	20 km	- 63
11	Wollner Ryszard	20 km	- 64
12	Zedler Andrzej	10 km	- 65
13	Zgoda Bogdan	20 km	- 63
14			

KADRA NARODOWA 1985

KOBIECY

MEZCZYZNI

Bieg średni	2	9
Bieg dług	1	8
Maraton	7	19
Chody	4	8
14	44	= 58

REZERWA KADRY NARODOWEJ 1985

KOBIECY

MEZCZYZNI

Bieg średni	16	8
Bieg dług	3	16
Maraton	2	5
Chody	14	13
35	42	= 77
49	86	=

RAZEM 135

KADRA NARODOWA 1985

KOBIECY

MEZCZYZNI

skad w dal	2	5	3	4
-1- zwyk	6	10	10	9
3-skad			5	4
tyczka			6	6
	8	15	24	23
Unio		3	4	3
dybka	2	2	6	4
oszczep	1	6	5	2
miot			7	5
	3	11	22	14
100 m	4	9	8	7
200 m			1	4
400 m	2	5	2	6
100 p	3	5		
110 p			4	5
400 p	3	8	3	7
	12	37	18	29
7-bój	3	3		
10-bój			8	6
	3	3	8	6
Bieg średni	2	16	9	8
-1- dług	1	3	8	16
Maraton	7	2	19	5
Chody	4	14	8	18
14	44	35	44	42
40	101	116	114	

SAIZOANIE CENTRANE 1985

LABILE

- 800 m Jannata, Bge, Stefanaka
1500 - 3000 m Pawel Kabanaka.
Maraton - Gorynaka, Kabanaka, Mentlenca
Kabanaka, Kabanaka, Bektanaka-100
Chod Bgeyke, Fignowaka, Mvot, Mvot
Kabanaka, Kabanaka

MEZOTANI

- 800 - Ostrowak, Pradynak, Pictanaka
1500 - Kabanaka, Kabanaka, Kabanaka
Majuska, Kabanaka
5000 - 10,000 - Darenika, Kabanaka, Pajaka, Kabanaka
3000 m Meminaka, Kabanaka, Gury, Pajaka
Maraton - Kabanaka, Kabanaka, Kabanaka
Pradynaka, Kabanaka, Kabanaka
Micinaka, Kabanaka
Chod Kabanaka, Kabanaka, Kabanaka, Kabanaka
Kabanaka, Kabanaka, Kabanaka, Kabanaka

WZNIK W JEDNOSTKACH CENTRALNYCH

Lp	Nazwa	P11w	P12w	P13w	P14w	P15w	P16w
		10-24	3-18	5-26	18-02	10-04	6-01
		M	12	01	18-03	28-04	28-04
		10-24	3-18	5-26	18-02	10-04	6-01
1	KURCZYŃSKI P.	15	16	22	21	-	
2	PRYBYLAKI W.	15	16	22	21	19	
3	KURCZYŃSKI M.	15	16	22	21	19	
4	MURZYŃSKI S.	15	16	22	21	-	
5	KURCZYŃSKI T.	15	16	22	21	19	
6	PONCZYK B.	15	16	22	21	19	
7	KURCZYŃSKI B.	15	16	22	21	-	
8	DOBIEGA K.	15	16	22	21	19	
9	KURCZYŃSKI M.	-	16	-			
10	ADAMCZYK M.	-	16	-			
11	BASIAK G.	-	16	-			
12	OSTROWSKI	-	16	-			
13	PIETRZYK	-		22			
14	PERCZYK	-		22			
15	MAKSYMILIAN			22			

LP	ROZDZIAŁ PANCY	TEST MO	LA mole/mol	PH
1	ROZMIA - ROZP	55	2	7,45
2	Regeneracja	55-60	3	< 7,40
3	ALUMINACJA	61-65	4	< 7,35
4	MICROEND	66-70	6	< 7,30
5	ROZMIJAJCIE	71-75	7	< 7,25
6	WG.	76-80	8	< 7,20
7	IZOODY	> 80	9	< 7,15

Testy miedzy 1'-10" - 30" - 40" - 60" - 70"
suma testu promienistego data wlasnie t2 tna / up 61-65

TEST NA PT.

800 m	-	6 km	6 km
1500 m	-	10 km	8 km
5000 m	-	15 km	10 km
10,000 m	-	20 km	15 km
11 x 2 km.		Marszow - 20 km.	

- 8:00 - 2 ml.
- 7:20
- 6:40 → 11 min / 6:50
- 6:00 → 7:5 - 11 -

w/ Testy 2 km x 11.
5:20 - 3:00 - 2:50 - 2:38 max
PT (ANP) 2:50 - 2:52.

Testy co 6 tygodni w/ specjalności
2 km x 11, po chwili oddech test (ANP)

Wizyt. - 2 km x 11. 6:50 - 6:30 - 6:10 - 6:00
10 km - 23.23.0.

Testy 2 NS.

5000 m - 3 x 1000 m p 3' - 2:30.
1500 m - 600 m p 10' + 300 m
800 m - 500 m p 10' + 300 m
ma 100 x 2.

Plew + + energia - 1200 m - 1100 m

P - 5 x 1200 m / 3:30 - 1200 m

Wt. - - 2000 m - 1000 m
- BC₂ / BC₁

Gr - 500 m.

Ca - BC₂ - BC₃ 2-3 km x 11.

P. - 2000 m 60/80 m.

S BC₂ (ANP) - 11 m.

N. BC₁.

Witaminy

1	Celastol	1 x 1000 m	efek
2	B - comp.	1 x 1	test.
3	Calcium	1 x 1	efek.
4	Cordil	1 x 1	test. / dwa tygodnie
5	Potassium	1 x 1	test.
1	2 km		Potassium protate
2	2 km foliowy		Fitin / test / 2000
3	9 - 30		
4	B - 12		Cordil mite / dwa tygodnie
5	B - comp		
6	Vit A i D		
7	Vit E		

Vit-C należy przelać do 4-11 - organizm musi
miec czas na przestawienie się na latanie.

Wolidek - 2 FM - 1000 m p 3' - 2:30.

GROUP FINEWATER - WSPOMTCHACHIE

WSPOMAGAJĄCE PRZED SIŁAMI.

1. EXERIN CORTEX + NEURON - demonstrates the 1 episode - start
2. MEGALON CORTEX + NEURON - " " "
- / siennajay /
- NEURON left COUNTERCLOCK less more siennajay

ENERGETY CENE PRZEŁAZOWOŚCI:

- 1 LEVOSTAR Naio - glikozid na h₂-ad-start-doziranje
- 2 GLH-PRIS + Vit-C - na h₂ gođe h₂ doziranje - start doziranje
- 3 ESTAFOSTINA + NEOTON - u gođe prst start - doziranje

PROPO WZRYM STWARCENIA NA DZYM TRENINGU - ENERGIA

1. **MiotyPi** - coodrenne pmas 100km wyjsze na 4km - start do przegranego
2. **ADENOPLEX** _____ || _____

NA W2 MO2ONY ODD FCH

- 1 REMEFILIN - 30 W-ophu med startend / doping.

REGENERACJA PO ZAWODACH.

1. COMBETASI - do mizonidazolu - wzmacnia zdolności i białe mizonidazolu
2. PFTOXICON - dozylnie po zarażeniu } regeneracja
wskazy, wczel
3. BIOARGININA ———— } m.w. przeciwbólowy

- 1 CREATEDGYL - no wyolobocic migotni przalony
i m. baranogo.
- do migotni - 1-2 x po 250 mg oziennic
1 x 500 mg oziennic
 - do zylwic 250-500-1000 mg 1-2 x oziennic
Przy rozkladaniu wazymy 2 rozklady
fizjologiczne i 2 oziennic
 - do klatki - 3-6 kapsle oziennic (2 x 3)

CARNITINE - przy przewlekłej otyłości mni
sarkopenii, angina pectoris,
złoty młot serca, choroba naczyniowa
serca, - niedrożność.

CHLORASE

0 pozmienil + twozemic bry. klesow mlekowcy
3 tab 1 opoda przed startem
3 tab 1/2 godz — " —
3 tab 1/2 min — " —

ESAFOSFINA

le paze. wyloszotanie omlazy
Wlewko 1-2 przed stercem.

Przy większym poziomie zaleźno

1. Homo Plus 2 x decenne pr 1.
- Ferr. Gradimet 1 x -11- -11-
- Ascofel 3 x -11- pr 2
Minimum sporewa pr 6 + 4.
2. Vit C 3 x decenne pr 0.25
3. Vit. B 1 x ne 10 days pr 1000 mg
4. Quas follow

PLACENTAFIS.
CARNITINE -

I. ETAP - badanie

- 1 morfologia i rozmazany
- 2 poziom białka / 82 %
- 3 badanie karyotypu ESMIT.
4. Poziom zębów
5. Poziom witamin

II. ETAP - doświadczenia energetyczne i witaminowe

Dieta - na przemianach gr. Vit - B + bezolejowa

Wytwarzanie - odcia

- Spawanie
- Spirulina / Medyka / Wygodnie
- Sialifed - 20%

Intreloped - preparat do odżywiania noworodków.
P-dawka w 12 godzinach przez 1,5 tygodnia

III. ETAP

- Przy założeniu
- Tętno
 - Ciężar - Ciężar
 - Temperatura
 - Xyrocaina
 - Tętno

Wzrost i ciężyca

- 1 Balsam do odżywiania
- 2 Ziele Mleczny

Dawki energii

Intreloped + odcia. dawki energii do wytw.

- Bieg odcia - Nitrogliceryna w odcia / Nitrogliceryna - RFM
- Tętno
 - Ciężar
 - Temperatura
 - Wygodnie

Cykl 14 dniowy do wypływu

- 1 Intreloped
- 2 Carmistyna + dieta wygodniejsza / postawien + olejki
Tyżdek + 2 dni / Ten tydzień tyżdek
60 dniowy odcia na karku przez karku 2 dni 8 dni
- 3 Alkamy na 7 dni
- 4 Na jeden - dwa dni wygodniejsza
- 5 Elektrolyty - sól, potas, magnez
- 6 Pół stertu erytrygeli
- 7 Benexol zalewany na 7 dni przez stert

ICRUPONANIA MON NA ROK 1985

3.01 - 2.02. 1985. Szklarska Poręba - 15 dni + 31 dni

- 1 Wyżywienie: 1500 x 31 dni SP-A + 50% = 465 norm
- 2 Zakwaterowanie 1500 x 31 dni x 4000 = 186,000
3. 120. 1500 x 3000 = 4500
- 4 Wynajem obiektu + transport = 10,000
- 5 Zakwaterowanie medyczne = 5000
- 6 Zakwaterowanie aut. busów do CARS = 250,000
- 7 Inne wydatki = 1500

467,000

1. - 25.03. 1985 Szklarska Poręba

- 1 Wyżywienie 1500 x 25 dni SP-A + 50% = 375 norm
- 2 Zakwaterowanie 1500 x 25 dni x 4000 = 150,000
- 3 120 1500 x 300 = 4500
- 4 Wynajem obiektu = 10,000
- 5 Zakwaterowanie medyczne = 5,000
- 6 Zakwaterowanie biologiczne = 10,000
- 7 Inne wydatki = 1,500

181,000

6 - 30.05. 1985 Szklarska Poręba 1500 x 21 dni

- 1 Wyżywienie 1500 x 21 dni SP-A + 50% = 315 norm
- 2 Zakwaterowanie 1500 x 21 dni x 4000 = 126,000
- 3 120 1500 x 300 = 4500
- 4 Obiekty = 10,000
- 5 Zakwaterowanie medyczne = 5,000
- 6 Zakwaterowanie biologiczne = 10,000
- 7 Inne wydatki = 1,500

157,000

1 - 21.07. 1985 Szklarska Poręba 1500 x 21 dni

- 1 Wyżywienie 1500 x 21 dni SP-A + 50% = 315
- 2 Zakwaterowanie 1500 x 21 dni x 4000 = 126,000
- 3 120 1500 x 300 = 4500
- 4 Obiekty + odnowa = 20,000
- 5 Zakwaterowanie medyczne = 5,000
- 6 Inne = 1,500

RM25M - 986,000

157,000

ГРУПОВАНИЕ 11-25 XI 84. Сельскохозяйственная

Дата	Площадь	Дозировка	Площадь	Дозировка	Датум
11.11	Площадь 100 м ² BC ₁ - 21 м ²	BC ₁ - 15		BC ₁ - 12 - 9 м ²	Площадь 100 м ² BC ₁ - 10 м ²
12.11	BC ₁ - 21 м ² BC ₁ - 5 м ² 500-30	BC ₁ - 20 + 500 BC ₁ - 2 500		BC ₁ - 15 500-1 BC ₁ - 10 500-12 500-30	BC ₁ - 13 BC ₁ - 10 500-12 500-30
13.11	BC ₁ - 12 м ² V-3.28 BC ₁ - 10 м ² 500-12 м ² R-1	BC ₁ - 5 + BC ₂ - 5 BC ₁ - 10 500		BC ₁ - 10 V-3.31 BC ₁ - 10 R-1	BC ₁ - 13 - V-3.30 BC ₁ - 10 500
14.11	BC ₁ - 25 м ²	BC ₁ - 20 Сахар		BC ₁ - 20 R-1 Сахар	BC ₁ - 20 Сахар
15.11	BC ₁ - 20 + 500-30 BC ₁ - 10 м ²	BC ₁ - 15 + 500 BC ₁ - 5 + 500		BC ₂ - 9 BC ₁ - 8 - R-1	BC ₁ - 10 BC ₁ - 8 - R-1
16.11	BC ₁ - 12 м ² V-3.28	BC ₁ - 12 м ² V-3.28 BC ₁ - 6 500		Дозировка 100 м ² Площадь	BC ₁ - 10 V-3.30
17.11	BC ₁ - 8 м ² 500-12 м ² - Равенство	BC ₁ - 20		—	BC ₁ - 10
18.11	BC ₁ - 3' x 8 BC ₁ - 10 500	BC ₁ - 3' x 8 BC ₁ - 10 500		—	BC ₁ - 12 12
19.11	BC ₁ - 20 м ² 500-30	BC ₁ - 20 500		BC ₁ - 20	BC ₁ - 20 21
20.11	BC ₁ - 20 м ² R-1 BC ₁ - 10 м ² 500	BC ₁ - 20 R-1 BC ₁ - 7 500 R-1		Контроль	BC ₁ - 20 BC ₁ - 6 - 500-12
21.11	BC ₁ - 15 м ² V-3.30 BC ₁ - 10 м ² 500	BC ₁ - 15 V-3.30 BC ₁ - 10 500		—	BC ₂ - 10 V-3.30
22.11	BC ₁ - 30 м ²	BC ₁ - 25 R-1		—	BC ₁ - 25
23.11	BC ₁ - 17 м ²	BC ₁ - 11		—	BC ₁ - 14
24.11	500-12 м ²	BC ₂ - 3' x 8		—	BC ₁ - 13 10 500-12 - Р-1
25.11	BC ₁ - 3' x 8	BC ₁ - 22		—	BC ₁ - 14 14

ГРУПОВАНИЕ 3-18 XII 84. Сельскохозяйственная

Дата	Площадь	Дозировка	Дозировка	Площадь	Дозировка
3.12	BC ₁ - 16 м ² 16	BC ₁ - 14 14	BC ₁ - 10 10		Площадь 100 м ² Минимум
4.12	BC ₁ - 18 м ² 500-1 BC ₁ - 10 500-15	BC ₁ - 16 BC ₁ - 12	BC ₁ - 14 BC ₁ - 4 + 500-1		—
5.12	BC ₁ - 14 м ² V-3.28 BC ₁ - 10 м ² 500	BC ₁ - 6 500-6 BC ₁ - 10 500	BC ₁ - 10 V-3.28 BC ₁ - 12 500		—
6.12	BC ₁ - 31 м ²	BC ₁ - 27	BC ₁ - 35 35		BC ₁ - 14 14
7.12	BC ₁ - 17 м ² BC ₁ - 12 м ² 500	BC ₁ - 12 20 BC ₁ - 10 500-10	BC ₁ - 12 20 BC ₁ - 10 500-10		BC ₁ - 20 500 20
8.12	BC ₁ - 12 м ² V-3.23 BC ₁ - 12 + 10-1	BC ₁ - 12 V-3.23 BC ₁ - 12 + 10-1	BC ₁ - 10 15		BC ₁ - 10 15
9.12	BC ₁ - 30 м ² 30	BC ₁ - 25 15	BC ₁ - 20 20		BC ₁ - 5 BC ₂ - 15 20
10.12	BC ₁ - 17 м ²	BC ₁ - 14 14 BC ₁ - 10 20	BC ₁ - 14 14 Сахар 15		BC ₁ - 14 14 BC ₁ - 10 15
11.12	BC ₁ - 22 м ² 500-1 BC ₁ - 10 500-60 34	BC ₁ - 12 V-3.31 BC ₁ - 10 500 32	BC ₁ - 17 500-1 BC ₁ - 10 500-12		BC ₁ - 7 500-1 BC ₁ - 10 500-12
12.12	BC ₁ - 14 м ² V-3.24	BC ₁ - 16 BC ₁ - 10 500-1	BC ₁ - 10 V-3.28 BC ₁ - 5		BC ₁ - 4 R-1 BC ₁ - 5 17
13.12	BC ₁ - 30 м ²	BC ₁ - 30 30	BC ₁ - 30 30		BC ₁ - 7 BC ₂ - 7 BC ₁ - 10 500 25
14.12	BC ₁ - 22 м ² 500-1 BC ₁ - 10 м ² 500	BC ₁ - 16 R-1 BC ₁ - 10 R-1 31	BC ₁ - 14 - R-1 BC ₁ - 15 31		BC ₁ - 10 500-1 BC ₁ - 10 500-12
15.12	BC ₁ - 11 м ² x 8 BC ₁ - 12 м ² 500	BC ₁ - 3' x 10 BC ₁ - 10 R-1 35	BC ₁ - 3' x 10 BC ₁ - 8 30		BC ₁ - 10 x 3 BC ₁ - 11 30
16.12	BC ₁ - 28 м ² 28	BC ₁ - 25 25	BC ₁ - 25 25		BC ₁ - 25 25
17.12	BC ₁ - 14 м ² 500-1 BC ₁ - 10 500 30	BC ₁ - 14 Сахар - 10	BC ₁ - 14 Сахар - 10		BC ₁ - 14 500-12
18.12	BC ₁ - 14 м ²	BC ₁ - 14	BC ₁ - 14		BC ₁ - 14

ICRUPOWANIE 51 - 311 1385 Składowa P-264

	PSWJAW	Wozkowski	DOJECA	PRZODZYNIA	Kucowski
51	BC-20 BC-14 34	BC-20	BC-14		BC-20
61	BC-26 26 114	BC-26 114	BC-21 R-1 102		BC-26 109
71	BC-15 V-3.2X BC-M 35	BC-12 V-3.2X BC-10 23	BC-10 V-3.2X BC-10 30		BC-12 BC-8 V-3.2X BC-11 30
81	BC-14 R-1 BC-17 32	BC-15 R-1 BC-13 R-1 30	BC-14 R-1 BC-16 R-1 30		BC-15 R-1 BC-13 30
91	BC-12 R-2 BC-14 28	BC-10 R-2 BC-14 26	BC-10 R-1 X15 BC-10 24		BC-7 R-2 23 BC-13 23
101	BC-14 R-1 BC-12 36	BC-14 R-1 X10 BC-8 32	BC-10 V-3.2X BC-10 30		BC-10 R-1 21
111	BC-20 20	BC-6 BC-6 14	BC-14 R-1 X10 BC-12 23		BC-4 BC-4 R-1 9
121	BC-15 V-3.30 20	BC-14 BC-10 24	BC-23 R-2 X10 31		BC-14 BC-14 20 14
131	BC-3 3 sczka - P-2 180	BC-26 26 181	BC-M 173		BC-8 BC-11 154
141	BC-2 21	BC-16 16	BC-17 R-2 X10 1100 20		BC-15 R-1 16 609/609
151	BC-10 23	BC-7 BC-6 BC-6 25	BC-14 R-1 V-3.30 BC-12 24		BC-6 BC-24 BC-10 20
161	BC-18 20	BC-12 V-3.2X BC-12 31	BC-10 V-3.30 BC-14 23		BC-20 BC-14 X4 BC-8 28
171	BC-15 V-3.2X 25	BC-15 15	od pary - 15		BC-8 WS 1000 X4 13
181	BC-20 20	BC-24 20	BC-13 30 6.20/6.15/6.10		BC-8 WS 1000 300 X 1/2 19
191	BC-24 25 160	BC-24 20	BC-20 R-1 20		BC-20 20
201	BC-24 25 160	od pary - 150	BC-20 R-2 X10 150		od pary - 118

18.01
24mm x 4
6.20/6.15/6.10
6.00.

12.01
2.46/2.44/2.44
2.33
18.01.85
300x8 - 42 - 40 p
6.1.11.9

DATA	PSWJAW	Wozkowski	DOJECA	PRZODZYNIA	Kucowski
211	BC-18 18	BC-18 R-2 BC-13 R-1 34	BC-18 R-2 BC-12 R-1 34		BC-13 R-1 14
221	od pary - 1200 30	BC-10 V-3.2X BC-2 V-3.20 30	BC-6 V-3.2X BC-6 V-3.15 21		BC-8 WS 1000 X4 5.48 5.48 15 200x5-14 14
231	BC-15 BC-7 17	BC-15 BC-7 26	BC-15 BC-7 26		BC-10 R-1 5.28 10.20 13
241	BC-20 34 BC-M 34	BC-20 R-2 X10 BC-8 36	BC-18 BC-12 R-2 32		BC-14 BC-8 22
251	BC-12 BC-10 26	BC-12 BC-8 26	BC-12 BC-8 20		BC-8 WS 1000 X4 5.16/6.04/6.04 5.14 20
261	BC-20 R-1 BC-10 34	BC-20 20	BC-20 20		BC-20 20
271	BC-15 V-3.2X BC-10 35	BC-12 12 BC-10 14	BC-12 12 BC-10 14		BC-13 13 115
281	BC-14 BC-8 22	BC-12 V-3.28 BC-8 18	BC-23 R-1 BC-10 35		BC-17 BC-5 BC-2 R-1 21
291	BC-10 17	BC-14 16	BC-10 V-3.30 BC-10 17		BC-6 BC-10 V-3.30 17
301	BC-12 BC-10 19	BC-8 BC-10 19	BC-8 BC-10 19		BC-8 BC-10 19
311	BC-20 20	BC-20 20	BC-20 20		BC-16 16
111	BC-13 R-1 14	BC-13 R-1 14	BC-14 R-1 5		BC-5 R-2 X20 6
211	BC-15 V-3.2X 2.48, 92	BC-15 V-3.2X 2.45, 25	BC-15 V-3.2X 2.45, 25		BC-15 V-3.2X 2.45, 25
311	BC-14 14	BC-14 14	BC-13 R-1 13		BC-13 R-1 13

25.01.85
12.00 5.17.8 - 8.20.1
8.00 20.4.8 - 2.05.1
14.00 50.4
2.00 25.21

Przeglądanie do HMP - Obszar II - 17 II 85

Data	Powierzchnia	Wzrost	Wzrost	Przebieg	Wzrost
1 II	BC ₁ 17 50-1,5 30 20	BC ₁ -18 R-21 20	BC ₁ -14 R-21 20	BC ₁ -14 R-1 50-1 16	
5 II	BC ₁ -15 V 3:28 20	BC ₁ -12 V 3:28 18	BC ₁ -10 V 3:28 18	BC ₁ -5 BC ₂ -8 R-1 14	
6 II	BC ₁ 16 50-1 R-1 18	BC ₁ 16 50-1 18	BC ₁ 16 50-1 20	BC ₁ -11 R-1 50-21 14	
7 II	BC ₁ 2x14 2x8 2x4 2x20 14	BC ₁ 3x2 2x2 1x2 BC ₁ 10 30x21 23	BC ₁ 3x2 15x21 2x2 1x2 30x21 16	BC ₁ -14 14	
8 II	BC ₁ -11 11	BC ₁ -11 11	BC ₁ -3 R-1 10	BC ₁ -11 BC ₁ 3x2 2x2 1x2 16	
9 II	BC ₁ -9 10 8:45, 15	BC ₁ -10 10	BC ₁ -5 5:11	BC ₁ -8 R-1 9	
10 II	Stark-1500 240 5:45, 15 102	Stark-1500 3:48, 10, 10 102	Stark-1500 5:54, 20 88,5	od pozycji 83	
11 II	BC ₁ -15 R-1 16	BC ₁ -20 20		BC ₁ -20 20	
12 II	BC ₁ -11 13	BC ₁ -11 R-1 16	BC ₁ -BC ₂ -20 20	BC ₁ -15 R-1 50-1x5 16	
13 II	BC ₁ 2x14 1x2 1x2 2x2 15	BC ₁ 3x2 2x2 1x2 30x21 16	BC ₁ -14 50-1x6-8 15	BC ₁ 3x2 2x2 1x2 16	
14 II	od pozycji -	BC ₁ -12 R-1 13	BC ₁ -BC ₂ -13 13	od pozycji	
15 II	BC ₁ -8 9	BC ₁ -8 8	BC ₁ -8 R-1 10	BC ₁ 13 R-1 14	
16 II	Stark 3000 8:01, 61 T, m-5	Stark-3000 8:10 9	Stark-2000 5:28 8	BC ₁ -9 R-1 10	
17 II	BC ₁ -20 20 82			BC ₁ -6 + BC ₂ -8, 14 66 90	

ZARZĄDZANIE NIOCHY-RECHOW 18 II - 11 III 85

	Powierzchnia	Wzrost	Wzrost	Przebieg	Wzrost
18 II	Przebieg	Przebieg	Przebieg	Przebieg	Przebieg
19 II	BC ₁ -18 BC ₁ -10 50-1,5 R-1 31	BC ₁ -18 BC ₁ -8 28	BC ₁ -18 18		BC ₁ -18 BC ₁ -8 50-1 28
20 II	BC ₁ -15 V-3:23 27	BC ₁ -13 V-3:40 25	BC ₁ -12 V-3:40 23		BC ₁ -10 V-3:40 BC ₁ -9 23
21 II	BC ₁ 14 50-1 BC ₁ 13 50-1 23	BC ₁ -14 50-1 BC ₁ -8 24	BC ₁ -13 50-1 BC ₁ -8 + p-200 23		BC ₁ -14 50-1 R-1,5 BC ₁ -6 R-1 22
22 II	BC ₁ -15 V 3:31 BC ₁ -9 30 37	BC ₁ -12 V 3:41 BC ₁ -8 30	BC ₁ -11 V 3:40 BC ₁ -7 R-1 27		BC ₁ -10 V 3:40 50-1 p-15 15
23 II	BC ₁ 13 R-2 BC ₁ 12 50-1 27	BC ₁ -14 13	BC ₁ -13 + p-200 BC ₁ 10 24		BC ₁ -12 R-2 + p-1 BC ₁ -6 R-1 21
24 II	BC ₁ -20 20 121	BC ₁ -13 13	BC ₁ -13 R-1 13		BC ₁ 13 R-1 20 134
25 II	BC ₁ 13 R-1 30	Grupa	BC ₁ 6 50-1x8 BC ₁ -12 R-1 20		BC ₁ -6 R-1,5 50-2,5 BC ₁ -5 R-1 18
26 II	BC ₁ 14 R-1 15	-	BC ₁ -12 R-1 BC ₁ -9 22		BC ₁ -12 R-1 BC ₁ -6 R-1 20
27 II	BC ₁ -17 50-1 BC ₁ 9 50-1 30	-	BC ₁ 1 Wzrost 20 27		BC ₁ -300x8 150 BC ₁ -5 R-1 22
28 II	od pozycji - Przebieg 20	-	50-1 10		BC ₁ 6 + BC ₂ -11 10
29 II	BC ₁ -11 R-1 BC ₁ -9 22	BC ₁ -10 10	50-1 10		BC ₁ -10 V-3:43 BC ₁ -7 R-1 24
30 II	BC ₁ -9 R-1,5 10	BC ₁ -15 15	BC ₁ -12 12		BC ₁ -9 R-3 BC ₁ -6 R-1 13
31 II	Stark 10 km Ciepota 21 128	BC ₁ -20 20 125	BC ₁ -20 20 76		BC ₁ -16 R-1 12 129
32 II	BC ₁ -12 12	BC ₁ -10 BC ₁ -10 24	BC ₁ -8 R-1,5 BC ₁ -10 20		BC ₁ -4 R-1,5 50-2,5 + p-1 BC ₁ 6 R-1 17
33 II	BC ₁ -10 Grupa 10	BC ₁ -12 V-3:22 20	BC ₁ -11 V-3:3- BC ₁ 6 25		BC ₁ 10 R-1 BC ₁ -12 V 3:5 BC ₁ -7 31
34 II	-	BC ₁ 12 BC ₁ 10 26	BC ₁ 9 R 150x15 14		BC ₁ -12 R-3 16
35 II	BC ₁ -8 8	BC ₁ -10 V-3:31 19	BC ₁ -5000 15:50 16		BC ₁ 9 BC ₂ -11 V 3:5 15

DATA	PSWJEW	DOZKOWSKI	DOZKOWSKI	PRZYBYLSKI	ENGOWSKI
11 II	BC, M - 2-1	BC, 10	BC, 6	6	odp. zapyt
15 II	BC, 12 2-0,5	BC, 12	BC, 10	10	BC, 11
6 II	start - 3 km Chuzone	start - 3 km Chuzone	start - 3 km Chuzone	start - 3 km Chuzone	start - 3 km Chuzone
7 II	BC, 10 km	BC, 3 km	BC, 9	BC, 11	

PSWJEW
12 II
12 km x 11.
6:00 / 6:05
6:00 / 5:50

8 II	
9 II	
10 II	
11 II	
12 II	
13 II	
14 II	
15 II	
16 II	
17 II	

1. GRUPOWANIE INSTRUKT - 10 - 28.04.85.

DATA	PSWJEW	DOZKOWSKI	DOZKOWSKI	PRZYBYLSKI	ENGOWSKI
10.04	BC, 10	BC, 12	BC, 14 R-1	BC, 14 R-1	BC, 14 R-1
11.04	BC, 25	BC, 15	BC, 12 BC, 6	BC, 13 BC, 6	BC, 13 BC, 6
12.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
13.04	BC, 13 2-1	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
14.04	BC, 26	BC, 12 BC, 9	BC, 16 BC, 5	BC, 14 BC, 6	BC, 14 BC, 6
15.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
16.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
17.04	BC, 25	BC, 20	BC, 20	BC, 20	BC, 20
18.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
19.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
20.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
21.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
22.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
23.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
24.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
25.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
26.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
27.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10
28.04	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10	BC, 10

DATA	Powierz	Koszty	Dok. E. G. W.	K. G. W. W. W.
6 V	BC ₁ - 18 km, R-1 17	BC ₁ - 13 R-1 14	BC ₁ 14 14	
7 V	BC ₁ 10 R-1 BC ₁ 10 x 100 PP 10 x 200 32	BC ₁ 2 x 100 2 x 100 2 x 100 17	BC ₁ 6 p. V 3.5 BC ₁ 6 R-1 21	
8 V	BC ₁ - 17 R-1 BC ₁ 12 32	BC ₁ - 20 20	CV ₁ - 8 PP 10 x 200 25	
9 V	BC ₁ - 20 BC ₁ - 14 10 x 200 32	BC ₃ - 9 V 3.14 BC ₁ - 14 R-1 26	BC ₃ - 10 V 3.10 BC ₁ - 14 R-1 26	
10 V	CV ₁ - 10 km BC ₁ 10 x 100 PP 20 x 200 34	CV ₁ 10 BC ₁ - 10 BC ₁ - 6 10 x 200 30	BC ₁ - 12 BC ₁ - 6 18	
11 V	BC ₁ - 12 R-1 BC ₁ 10 x 200 32	BC ₁ 17 BC ₁ 10 28	BC ₁ 14 R-1 BC ₁ - 6 21	
12 V	BC ₃ - 15 V 3.13 BC ₁ 6 + 20 29	BC ₂ 8 x 1000 w 3.03 - 3.00 2.26	BC ₁ - 10 R-1 2.26	
13 V	BC ₁ - 21 R-1 22	BC ₁ 14 Seznam 14 22	BC ₁ - 10 Seznam 10 10	
14 V	CV ₁ - 10 x 100 10 x 300 43.5 - 40.8 32	CV ₁ 8 km V 3.36 10 x 200 10.30 28	CV ₁ 6 - V 3.35 11	
15 V	BC ₁ - 20 GPD BC ₁ + R-1 32	BC ₁ - 21 R-1 22	Kont. 10 x 100 GPD - 60' -	
16 V	NS 4 x 2000 w 5.50, 5.45, 5.48 5.38 BC ₁ - 10 R-1 34	NS 2 x 2000 2 x 1000 2.50 BC ₁ 10 + 50.26	Kont. 10 x 100 GPD - 60' -	
17 V	BC ₁ 21 R-1 22	BC ₁ 15 BC ₁ - 11 R-1 18	Kont. 10 x 100 GPD - 60' -	
18 V	BC ₁ - 18 R-1 19	BC ₁ - 14 R-1 15	BC ₁ - 14 BC ₂ - 4 BC ₁ 11 22	
19 V	Start 3000 w 8:08, 08 181	Start - 3000 8:10, 08 20 153	BC ₁ - 10 BC ₁ 10 R-1 22	

DATA	Powierz	Koszty	Dok. E. G. W.	K. G. W. W. W.
20 V	BC ₁ - 20 R-1 22	BC ₁ - 21 R-1 22	BC ₁ 20-21 BC ₁ 20-21 22	
21 V	CV ₁ - 10 V 3.28 10 x 100 BC ₁ - 10 10 x 200 30	CV ₁ - 6 50 - 1.5 BC ₁ - 10 10 x 100 26	BC ₁ - 10 R-1 R-1 BC ₁ - 8 R-1 25	
22 V	BC ₁ - 10 R-1 NS 20 x 100 65-63. p. 25	BC ₁ - 10 R-1 NS 15 x 100 65-63. 26	BC ₁ - 10 R-1 NS 5 x 100 2.50 - 2.47 24	
23 V	BC ₁ - 16 BC ₁ - 8 R-1 25	BC ₁ - 15 R-1 16	BC ₁ - 14 R-1 15	
24 V	BC ₁ 12 R-1 14	BC ₁ - 8 V 3.26 50 1.5 R-1 16	BC ₁ - 5 R-1 6.20, 6.20, 6.20 BC ₁ 200 x 3 NS 400 x 10 22	
25 V	BC ₁ 15 15	BC ₁ - 14 BC ₁ 2 5 x 200 10 x 100 23	BC ₁ - 10 BC ₁ - 4 200 15	
26 V	BC ₃ - 15 V 3.14 23	Start 1000 2.25, 16 NS 53.0 145	Start 1000 2.25, 15 NS 53.0 142	

TRENING BIEGACZY MEKSYKANOWICZ

- NS
- 1/ 8 x 1000 w
 - 2/ 11 x 3000 w
 - 3/ 5-6 x 2000 w
 - 4/ 10 x 1000 w
- Interval 3 x 5 x 1000 w p. 61" p. 60"-45"-30"-15"
p. 9-3'

ПРИМ	ПРИМЕР	КОЛ-ВО	КОЛ-ВО	КОЛ-ВО
1 VII	BC ₁ -14. 500	14 BC ₁ 17 500	17 BC ₁ -0 6	
2 VII	BC ₁ 15 + 500-1 BC ₁ 7 + 500	25 BC ₁ 18 500-1 BC ₁ 11. 2-1 31	10 BC ₁ -10 500	
3 VII	CV ₂ -12 V3.28 BC ₁ + 500 14 12-1 24	30 CV ₂ 14-V3.24 BC ₁ 11 500-1 30	10 BC ₁ 10 500	
4 VII	500-10 x 300 520 10 x 100 5 x 200 28,5 25	34 500 10 x 300 520 10 x 200 24,5-26,5 34	25 BC ₁ -14 BC ₁ -9 2-21 25	
5 VII	BC ₁ -10 2-1 BC ₁ -11 20,5 28	26 BC ₁ 10 500-1 BC ₁ -14 2-1 26	26 BC ₁ 10 500 D210 6' x 21 26	
6 VII	BC ₁ -7 500-1 500 3 x 2000 5 x 200 28-27,0 23	23 BC ₁ 10 500-1 500 4 x 2000 5,45 x 2 5,40 5,37 23	21 BC ₃ 5 400 pi BC ₁ 6 2-1 21	
7 VII	BC ₁ -20. 20 154	19 BC ₁ -21. 19	17 BC ₁ -17 17 115	
8 VII	5000		10 x 11 102 22	
9 VII	BC ₁ -10 V3.28 500-2 520 5 x 200 27,5 30	33 BC ₁ 50 10 x 300 520 10 x 200 27,5-26,5 33	25 CV ₂ 8 km 500 5 x 300 520 10 x 200 25,5	
10 VII	16,55 x 21 BC ₃ 1000 x 2 BC ₁ + 10 10 x 15 26	31 V3.10 BC ₃ -10 km 100 x 10/2 26	20,5 V3.26-3.24 BC ₃ 1000 x 2 BC ₁ -7 20,5	
11 VII	BC ₁ -17 2-1 18	20 BC ₁ 20 km 500 20	14,5 BC ₁ -14 2-0,5 14,5	
12 VII	BC ₁ 7 + 500-1 1200 x 3 400 x 3 58 23	28 BC ₁ 10 500-1 1200 x 4 400 x 4 58-57 28	25,5 BC ₁ -10 65-62 1200 x 4 400 x 4 25,5	
13 VII	BC ₁ -15 2-1 BC ₁ -12 2-1 28	29 BC ₁ -17 2-1 BC ₁ -11 29	10,5 BC ₁ -10 2-0,5 10,5	
14 VII	BC ₁ -15 2-1 16 141	16 BC ₁ -15 2-1 16 152	14,5 BC ₁ -14 2-0,5 14,5 133	

W-wa. 27.07.80

Zebrana + uchwała

Discoidal

1) Oczad sejmowe 1980

Wniosek sejmowy i uchwała 1980.

2) Oczad sejmowy 83-16 84-14 - 85-3, 4, 5.

2) Oczad sejmowy

Wniosek sejmowy - Majewski Stanisław

1 - ca - Biskupski Marek

Wniosek sejmowy - Radziński

- 1 - Budy - Chmiński

- 1 - Wyżniak - Piotrowski

- 1 - Budy - Lasocki

3) Sprawa sejmowa sejmowa ze wst 1980.

1) Kalendarz imprez.

86 - sejm sejm sejm i drugi - sejm sejm

87 - sejm sejm na MŚ, sejm sejm

88 - 3.0 - Sejm.

4) Rozwinięcie powołanego sejm sejm.

Sejm - M.M.

Reserve sejm M i B Ta

Sejm sejm sejm M.P. Sejm. i sejm

Discoidal

1) Sejm 2 sejm 3. Sejm 2 sejm sejm

5 sejm sejm.

W-wa. 28. xi 85.

Atmosfera - decydujący wpływ na wyniki

Rezerwa olimpijska - od 1985 roku istnieje

Rezerwa narodowa -

Rezerwa międzynarodowa -

Pomiarowe określone w rozporządzeniu 1 x II i XII

Wzrosty i wagi startowe zawodników

Do 30 x 85. podane listy do Grant.

A - 1-15 miejsc / w tym 15 miejsc w ME i MP

B - 16-50 miejsc

Rezerwa na ME - Helsinki.

Starty 1-2 II - Budapeszt.

A + Europa

Moskwa.

14 II - Berlin.

Rezerwa europejska

Rozmieszczenie i rezerwa + klasa M.

Minimum

H M E

M E

800

1500

3000

5000

10000

30000

rezerwa

Rezerwa międzynarodowa oraz olimpijska
+ starty rezerwowe

30 - 3 medale 32 pkt.

ME - 4 medale 45 pkt

MS - 3 medale

Maraton - starty 2 x 2297 + 2 x 12000

Osiemnastu godz. olimpijska.

4 x w tym 10 godzin olimpijska osiemnastu godz.

8 x terenowa osiemnastu godz.

Interwencja w spr. nad. klas sportowej.

Spryt - 180 punkt butów i 1200.

Oprócz tego zabieg o 200 punkt

Opracowanie programu sztafety na 1986.

Kalendarz startowy PZLA na rok 1986 - seniorzy

8-9.02	Halowe Mistrzostwa Polski - Zbore
22-23.02	Halowe Mistrzostwa Europy - Madryt
9.03	Mistrzostwa Polski w Biegach Przetajowych - Warszawa
23.03	Mistrzostwa Świata w Biegach Przetajowych - Neuchatel
6.04	Mistrzostwa Polski w Maratonie - Dębno
20.04	Mistrzostwa Polski w Chodzie Sportowym 50km - Rzeszów
11.05	Mistrzostwa Polski w Chodzie Sportowym 10km - kobiet - Stalowa Wola
31.05; 1.06	Drużynowe Mistrzostwa Polski w Wielobojach - I rut
31.05; 1.06	GRE - HISZ - POL K i M w Wielobojach - Ateny
1.06	Nielomecz w rutach K i M - Nitra
3.06	Miting Molinowskiego - Grudziądz
7-8.06	Drużynowe Mistrzostwa Polski (Liga)
14-15.06	Termin dla zawodów w Makroregionach
17.06	Memoriał Kusocińskiego - Warszawa
29.06	Maraton - Otwock
27-29.06	Mistrzostwa Polski - Grudziądz
5-6.06	FRA - HISZ - RUM - POL - Epinal /K/
5-6.07	FRA - WŁ - HISZ - POL - Monaco /M/
2-3.08	FRA - CSRS - RFN - POL /K i M do lat 22/ - RFN
2-3.08	Wielobój Gierutty - Stupsk
2-3.08	Mistrzostwa Polski w Wielobojach dla Młodzieżowców - Stupsk
2-3.08	Miting Ogólnopolski - Lublin
9-10.08	Miting Ogólnopolski - Łódź
16.08	Anglia - Włta - Holandia - Szkocja - Polska /K/ - Londyn
16.08	Miting Ogólnopolski - Grudziądz
22.08	Miting Ogólnopolski - Warszawa
23-24.08	Młodzieżowe Mistrzostwa Polski
26-31.08	Mistrzostwa Europy - Stuttgart
31.08	Puchar Obronców Partii Polskiej - Gdańsk
6-7.09	Drużynowe Mistrzostwa Polski - II rut
13-14.09	Puchar Prezesa PZLA
13.09	Stote Buty Kilińskiego - Warszawa
20-21.09	POL - WŁ /K i M/ - Włochy
28.09	Maraton Pokoju - Warszawa
9.10	Mistrzostwa Świata w Biegach Przetajowych Allicanych - Lizbona K

Kalendarz startowy PZLA na rok 1986 - juniorzy

21-22.02	Miting Wielobojowy - Sofia M-67 K-68
9.03	Miting kwalifikujący do M. Św. Jun. - Warszawa
23.03	Mistrzostwa Świata Juniorów w Przetajach - Neuchatel M-67
6.04	XIII OSM w Biegach Przetajowych

25.05
4-8.06
21-22.06
5.07
5.07
5-6.07
16-20.07
1-3.08
21-22.08

Drużynowe Mistrzostwa Polski Jun. I rut Okręgi
Zawody Młodości - Bułgaria
Mecz RFN - Polska - RFN M-67 K-68
Miting Międzynarodowy - Bydgoszcz M-66 K-67
Miting Międzynarodowy - Budapeszt M-68
Miting Międzynarodowy - Ateny M-67 K-68
Mistrzostwa Świata Juniorów - Ateny M-67 K-68
Zawody Przyjaźni - Neubrandenburg M-68
XIII OSM

Kalendarz startowy PZLA na rok 1986 - Juniorzy Młodszy

8-9.02	Halowe mistrzostwa Polski w Wielobojach - Warszawa
6.04	XIII OSM - Biegi Przetajowe - Radom
5.07	Miting Międzynarodowy - Budapeszt K-69
17-19.08	XIII OSM - Spota

Mitingi Grand Prix IAFF Mobil

31.05	San Jose /USA/ Bruce Jenner's Buol Light
14.06	Białystok /CSRS/ Prawda Telewizja Sio
1.07	Sztokholm /Szw/ DN Galan
3.07	Drezno /NRD/ Olympic Day
5.07	Oslo /Nor/ Bislette Games
7.07	Helsinki /Fin/ World Games
8-9.07	Moskwa /ZSSR/ Goodwill Games
11.07	Londyn /Wł/ Pequet Tolbot Games
15.07	Nicea /Fra/ Nikaia 1986
8.08	Londyn /Wł/ IAC Meting
11.08	Budapeszt /Węgry/ Mobil Grand Prix
13.08	Zurich /Szwajcaria/ Weltklasse
15.08	Berlin ISTAF
17.08	Kolonia /RFN/ Weltklasse
5.09	Bruxela /Belgia/ Ivo van Damme Memoriał
10.09	Rzym /Włochy/ IAFF Mobil Grand Prix Final

Mitingi Międzynarodowe w 1986 v

30.01	Miting Halowy - Wiedeń
1-2.02	Miting Halowy - Ateny
1-2.02	Miting Halowy - Kisziniew
2.02	Międzynarodowe Halowe Mistrzostwa Węgier - Budapeszt

2.02	Miting Halowy - Stuttgart
7-8.02	Halowe MP
12.02	Halowe Miting - Praga
13.02	Halowy Miting - Praga Madryt
22-23.02	Halowe ME - Madryt
1-2.03	Halowe Zawody - Szwecja
9.03	Mistrzostwa Polski w Biegach Przetajowych - Warkawa
23.03	Mistrzostwa Świata w Biegach Przetajowych - Neuchatel
27.03	Bieg Uliczny - Komarno
5.04	1/2 maraton w Holandii
6.04	MP w Maratonie - Dębno
13.04	Maraton - Wiedeń
13.04	Maraton - Canberra
20.04	MP w Chodzie na 50km - Rzeszów
1.05	Chód - NRD
3.05	1/2 maraton - Kopenhaga
4.05	Bieg Uliczny - Holandia
7-9.05	Bieg Uliczny - Jugostawia
17.05	Miting - Schwenhart
18.05	Miting - Wiedeń
19.05	Heinfeld Miting - Austria
20.05	Russe - zawody w Chodzie
24.05	Miting - Kreta
24.05	Sevilla - Miting
28.05	Florencja - Miting
30.05	Saragosa - Miting
31.05	Ryga - Miting
4.06	Schwechat - Miting
7-8.06	Memorial Braci Szamieńskich - Leningrad
11.06	Ostrawa - Miting
13.06	Loge - Miting
14.06	Dijon - Miting
14-15.06	Barbadoza - Miting Kuba
15.06	Furth - Miting
17.06	Kusociński - Memorial
18.06	Kusociński - dzień krajowy
18.06	Zagreb - Miting
20.06	Madryt - Miting
21.06	San Denise - Miting
24.06	Ronicki - Memorial
26.06	Madryt ew Manrease - Miting
27-29.06	MP Seniorów - Grudziądz
2.07	Lewik - Miting
3.07	Turku - Miting
5-6.07	Mecz Polska - Francja - Włochy - Hiszpania /M/ - Monako
5-6.07	Mecz Polska - Rumunia - Francja - Hiszpania /K/ - Epinal
6-7.07	Moskwa - Zawody Dobrej Woli
13.07	Formica - Miting
16.07	Barcelona - Miting
22.07	Paryż - Miting
30.07	Caorle - Miting
2-3.08	Mecz Polska - CSRS - Francja K i M do 22 lat - RFN
3.08	Stavanger - Norwegia Miting

5.08	Stokholm - Miting
6.08	Viareggio - Miting
6.08	Koblencja - Miting
6.08	La Coruna - Miting
8.08	Wandyn - Miting
10.08	Helsinki - Miting
16.08	Mecz Polska - Holandia - Anglia - Szkocja /K/ - Londyn
18.08	Malme - Miting Szwecja
20.08	Malme - Miting
24.08	Riccione - Miting
26-31.08	ME - Stuttgart
2.09	Lozanna - Miting
7.09	Rieti - Miting
10.09	Miting Makariosa - Cypr Nikozja
21-22.09	Mecz Polska - Włochy K i M - Włochy
21.09	Sao Paulo - Miting
21-22.09	Rude Pravo - Miting
27.09	1/2 maraton Le Eugipe - Francja
11.10	Maraton
26.10	Budapeszt - Maraton
9.11	Mistrzostwa Świata w Biegach Przetajowych

ZAPISOWANIE ZISKOWOŚCI
10 - 21.04.1980

DATA	PŁACIWA	DATA	PŁACIWA	DATA	PŁACIWA
10.04	BC ₁ 20 BC ₁ 9 31	22.04	BC ₁ 10 Podrozdowny 10		
11.04	Podrozdowny BC ₁ 20 20	23.04	BC ₁ 14 12-1 15		
12.04	BC ₁ 19 + 10-2 BC ₁ 12 + 12-3 36	24.04	BC ₁ 15 V 3:25 22		
13.04	CV 2-16 V 3:23 BC ₁ 12 + 12-2 37	25.04	BC ₁ 17 + 12-1 18		
14.04	BC ₁ - 26 181 26	26.04	BC ₁ - 10 10		
15.04	BC ₁ 16 + 10-11.40 20	27.04	BC ₁ 400 x 3 12.40 / 12.30 12.25 17		
16.04	BC ₁ - 600 V 3:10 WS 400 x 10 66-65 BC ₁ 12 + 12-2 36	28.04	BC ₁ 10 12 BC ₁ 15 + 12 26		
17.04	BC ₁ - 27 27 17	29.04	BC ₁ 15 + 12 16		
18.04	BC ₁ - 16 + 10-3 23-30 BC ₁ + 12 200 x 15 34	30.04	BC ₁ + 12 + 12 20		
19.04	BC ₁ WS 300 x 2 200 x 2 20-25 34	1.05	BC ₁ - 10 V 3:25 WS 400 x 10 66-64		
20.04	BC ₁ - 27 12-1 BC ₁ 12 500 40	2.05	BC ₁ 16		
21.04	BC ₁ - 600 V 3:06 WS 400 x 15 66-64 41	3.05	BC ₁ - 10		
19.04	3000 8:58 8:55 2000 5:50 5:47 2000 30-28"	4.05	3000 16.4 40-10.1 PESCHER 137		

ZAPISOWANIE ZISKOWOŚCI
10 - 21.05.1980

DATA	PŁACIWA	DATA	PŁACIWA	DATA	PŁACIWA
7.05	BC ₁ - 20 BC ₁ 10 + 10-2 34	23.05	BC ₁ - 18 10-1 WS 300 x 10 35		
8.05	BC ₁ - 8 BC ₁ 17 25	24.05	BC ₁ - 13 12-1 14		
9.05	CV 2-12 V 3:25 + 10-2 BC ₁ 8 + 12-2 32	25.05	BC ₁ 10 12 20 170		
10.05	BC ₁ + 10-1 WS 1000 x 6 2:45-2:43 27	26.05	BC ₁ 17 + 12-1 18		
11.05	BC ₁ - 17 27 17	27.05	BC ₁ 12 + 10-1 + 12 20		
12.05	BC ₁ 16 + 10-1 16 170	28.05	BC ₁ 7 + 12-1 WS 200 x 12 5:40-5:30 24		
13.05	BC ₁ - 10 V 3:13 23-46 BC ₁ + 12 200 x 15 36	29.05	BC ₁ - 18 18		
14.05	BC ₁ + 10-1 WS 200 x 12 5:30 28 1000 x 12 5:40 1000 x 12 5:50 58	30.05	BC ₁ 8 10		
15.05	Ropa w pakiet Pierwsze 100	31.05	BC ₁ 5 + 12-1 15 3000 1500 3:47,50 w 1000		
16.05	BC ₁ 17 + 12-1 BC ₁ 9 27	1.06	BC ₁ 15 + 10-1 17 143		
17.05	BC ₁ 10 + 10-1 3000 3000 w 8:03,50	2.06	BC ₁ 3 12-1		
18.05	BC ₁ - 22 + 12-1 306 8:00,37 1 w	3.06	BC ₁ - 18 12-1		
19.05	BC ₁ - 17 17	4.06	BC ₁ 14 + 10-1		
20.05	BC ₁ - 10 V 3:07 3000 1 28-25 31 3000 200 x 15	5.06	BC ₁ + 12		
21.05	BC ₁ 10 + 10-1 WS 200 x 12 5:35 1000 x 12 2:40 1000 x 12 58	6.06	BC ₁ + 12		
22.05	BC ₁ - 25 25	7.06	3000 5000 kierunek nie w 1000 temp.		

ZARUPOWANIE - PIATRO ARSJA 1986

DATA	PANOWANIE	KOZŁOWANIE	POKŁAD
8.0X	BC1-10 10		
9.0X	BC1-15 + 90W 15		
10.0X	BC1-17 + 90W BC1 9 + 2-1 27		
11.0X	BC1 12 + 90W BC1 14 + 12 27		
12.0X	BC1 11 + 2-1 BC2-12 V: 3:28 30		
13.0X	BC1-22 22 132		
14.0X	BC1-8 SOUND 8		
15.0X	BC1 9 + 17 BC2-10 V: 3:27 WS 200X5 23-26 20		
16.0X	BC1 9 + 17 WS 200X5 23-26 20 5:58/54/54/5:52 27		
17.0X	BC1 17 + 2 + 90W BC1 9 + 2-1 28		
18.0X	BC1 11 + 90W-2 BC1 11 WS 200X10 27-29 30		
19.0X	BC1 11 + 17. 2 WS 100X4 57-56 300X11 42-41 25		
20.0X	BC1-22 22 160		
21.0X	BC1-8 SOUND 8		
22.0X	BC1 10 + 90W BC2-8 km V: 3:27 30 SOUND 100X10/2/6:17/6:15		
23.0X	BC1 9 + 2 WS 800X5 25 20X-2:05		
24.0X	BC1-14 + 2 BC1-X 22		
25.0X	BC1 6 km + 12 SOUND 100X10 1 km x 2 2:36/2:32 18		
26.0X	BC1-12 km 12 130		

27.07. BUNDAFAT

BEBO	PRZYDZYNOWA
BC1 6 km p x 100 WYKONANIE 10x10 20	2000 w
BC1 6 p x 100 BC1-10 p 100x10 17	Powijet - 5:10,0
WYKONANIE 17 km BC1 9 km p 100x10 17	Kozłowski -
BC1 6 km p x 100 p 100x10 BC1 6 BC2-8 km V: 3:41 21	BEBO 1000 w - 2:27,2 2000 w 54,4
BC1 7 km p x 124 BC1 18 km p 100x10 27	
WYKONANIE 20 km 20 143	
WYKONANIE - MS-10 BWAIR - Piatro ARSJA 10	
SPO-50 BC1 10 p 100x10 BC2-8 km V: 3:33 16	
BC1 7 p 100x10 p x 100 BC1-7 WS 100X7 2:08-2:50 23	
BC1-12 BC1-8 p 100x10 21	
BC1 10 p 100x10 BC1-13 BC2-11 V: 3:40 WS 200X5 + 100X10 32	
BC1-10 p 100x10 BC1 9 p 100x10 WS 300X8 25	
WYKONANIE 25 km 25 153	
SOUND	
BC1 6 p 100x10 p x 100 BC1 6 BC1 11 + BC2-2 V: 3:34 22	
BC1 6 km BC1 10 km p 100x10 21 WS 600X6 1:35-1:32	
BC1-10 km p 5x100 BC1 3 km p 10x100 20	
BC1-9 km BC1 9 2:06/2:01 WS 800X2 20	
BC1-8 8	

DATA	PSWGL	DATA	PSWGL	DATA	PSWGL
28.07	BC ₁ - 16 500 R-1 17	14 08	BC ₁ - 17 R-1 18	31.08	BC ₁ 110 km - 21.31, 50 V-3.49 46 200
29.07	BC ₁ 15 500 R-1 17	15 08	BC ₂ - 12 V 3.26 2/26/15 24	10.09	BC ₁ - 20 BC ₁ 10 30
30.07	BC ₁ 6 R-1.5 V: 3.18 T 2x/2p 15	16 08	BC ₁ 17 R-1 BC ₁ 11 23	20.09	BC ₁ 17 Bp 7 20x10 BC ₁ 11 R-1 31
31.07	BC ₁ 13 R-1 15	17 08	BC ₂ - 15 km V 3.23 2/23/21 23	30.09	BC ₂ 14 V 3.26 BC ₁ 10 - R-1 40
1.08	Rainbow 4 5000 5 km 5 km 13.35, 47 20	18 08	BC ₁ 14 R-1 15	4.09	BC ₁ 17 BC ₁ 10 24
2.08	BC ₁ 20 R-1 10	19 08	BC ₁ 16 500 R-1 BC ₁ 10 R-1 21	5.09	BC ₁ 20 Bal. 20x10 20
3.08	BC ₁ 21 21 17	20 08	BC ₂ 3 km - 8:02 20	6.09	BC ₁ 20 Bal. 20x10 20
4.08	BC ₁ 14 500 R-1 R-1 16	21 08	BC ₁ 15 R-1 16	7.09	BC ₁ - 12 17 160
5.08	BC ₂ - 8 V 3.20 T 2x/2p 15	22 08	BC ₁ - 12 10	8.09	BC ₁ - 20 20
6.08	BC ₂ 2 km x 2 5:52 5:41 6:1-6:1 14	23 08	BC ₁ 10 R-1 10	9.09	BC ₁ - 21 BC ₁ - 12 34
7.08	BC ₁ 13 500 R-1 R-1 15	24 08	BC ₂ - 10 km 28:28.57 T 5000 18	10.09	BC ₂ 112 km x 11 12:46/12:26/12:25/12:33 40
8.08	BC ₁ 10 R 9.5 11	25 08	BC ₁ - 10 16	11.09	BC ₁ - 20 500 BC ₁ - 10 30
9.08	BC ₁ - 9 R 9.5 9	26 08	BC ₁ 17 BC ₁ 11 R-1 30	12.09	BC ₁ - 20 20
10.08	BC ₂ 5 km 112 5000 10:51, 0 13	27 08	BC ₁ 20 20	13.09	BC ₂ - 30 km 1.51, 0 20 km V: 3.14 10 km V 3.20 V-3.42, 46
11.08	BC ₁ - 17 17	28 08	BC ₂ 14 V 3.27 T 2x/2- 30	14.09	BC ₁ - 19 R-1 30
12.08	BC ₁ - 16 R-1 17	29 08	BC ₁ 20 500 BC ₁ 14 R-1 36	15.09	BC ₁ - 20 BC ₁ - 9 500 20x11 32
13.08	BC ₂ - 15 V 3.21 T 2x/15 24	30 08	BC ₁ 21 500 R-1 R-1 22	16.09	BC ₁ - 20 BC ₁ 10 32

DATA	PSWGL	DATA	PSWGL
17.09	BC ₃ 112 km x 11 13:00/12:50/12:44/12:30 36	17.09	BC ₁ - 15 BC ₁ - 9 R-1 25
18.09	BC ₁ - 15 BC ₁ - 9 R-1 25	18.09	BC ₁ 9 R-1 25
19.09	BC ₁ - 20 20	19.09	BC ₁ 15 BC ₁ 9 R-1 25
20.09	BC ₁ 15 BC ₁ 9 R-1 25	20.09	BC ₁ 15 BC ₁ 9 R-1 25
21.09	BC ₁ - 25 V 400-3.50 25	21.09	BC ₁ - 25 V 400-3.50 25
22.09	BC ₁ 16 R-1 17	22.09	BC ₁ 16 R-1 17
23.09	BC ₁ - 20 20	23.09	BC ₁ - 20 20
24.09	BC ₁ - 20 20	24.09	BC ₁ - 20 20
25.09	BC ₁ - 20 20	25.09	BC ₁ - 20 20
26.09	BC ₁ - 20 20	26.09	BC ₁ - 20 20
27.09	BC ₁ - 20 20	27.09	BC ₁ - 20 20
28.09	BC ₁ - 20 20	28.09	BC ₁ - 20 20
29.09	BC ₁ - 20 20	29.09	BC ₁ - 20 20
30.09	BC ₁ - 20 20	30.09	BC ₁ - 20 20
1.10	BC ₁ - 20 20	1.10	BC ₁ - 20 20
2.10	BC ₁ - 20 20	2.10	BC ₁ - 20 20
3.10	BC ₁ - 20 20	3.10	BC ₁ - 20 20
4.10	BC ₁ - 20 20	4.10	BC ₁ - 20 20
5.10	BC ₁ - 20 20	5.10	BC ₁ - 20 20
6.10	BC ₁ - 20 20	6.10	BC ₁ - 20 20
7.10	BC ₁ - 20 20	7.10	BC ₁ - 20 20
8.10	BC ₁ - 20 20	8.10	BC ₁ - 20 20
9.10	BC ₁ - 20 20	9.10	BC ₁ - 20 20
10.10	BC ₁ - 20 20	10.10	BC ₁ - 20 20
11.10	BC ₁ - 20 20	11.10	BC ₁ - 20 20
12.10	BC ₁ - 20 20	12.10	BC ₁ - 20 20
13.10	BC ₁ - 20 20	13.10	BC ₁ - 20 20
14.10	BC ₁ - 20 20	14.10	BC ₁ - 20 20
15.10	BC ₁ - 20 20	15.10	BC ₁ - 20 20
16.10	BC ₁ - 20 20	16.10	BC ₁ - 20 20
17.10	BC ₁ - 20 20	17.10	BC ₁ - 20 20
18.10	BC ₁ - 20 20	18.10	BC ₁ - 20 20
19.10	BC ₁ - 20 20	19.10	BC ₁ - 20 20
20.10	BC ₁ - 20 20	20.10	BC ₁ - 20 20
21.10	BC ₁ - 20 20	21.10	BC ₁ - 20 20
22.10	BC ₁ - 20 20	22.10	BC ₁ - 20 20
23.10	BC ₁ - 20 20	23.10	BC ₁ - 20 20
24.10	BC ₁ - 20 20	24.10	BC ₁ - 20 20
25.10	BC ₁ - 20 20	25.10	BC ₁ - 20 20
26.10	BC ₁ - 20 20	26.10	BC ₁ - 20 20
27.10	BC ₁ - 20 20	27.10	BC ₁ - 20 20
28.10	BC ₁ - 20 20	28.10	BC ₁ - 20 20
29.10	BC ₁ - 20 20	29.10	BC ₁ - 20 20
30.10	BC ₁ - 20 20	30.10	BC ₁ - 20 20
31.10	BC ₁ - 20 20	31.10	BC ₁ - 20 20
1.11	BC ₁ - 20 20	1.11	BC ₁ - 20 20
2.11	BC ₁ - 20 20	2.11	BC ₁ - 20 20
3.11	BC ₁ - 20 20	3.11	BC ₁ - 20 20
4.11	BC ₁ - 20 20	4.11	BC ₁ - 20 20
5.11	BC ₁ - 20 20	5.11	BC ₁ - 20 20
6.11	BC ₁ - 20 20	6.11	BC ₁ - 20 20
7.11	BC ₁ - 20 20	7.11	BC ₁ - 20 20
8.11	BC ₁ - 20 20	8.11	BC ₁ - 20 20
9.11	BC ₁ - 20 20	9.11	BC ₁ - 20 20
10.11	BC ₁ - 20 20	10.11	BC ₁ - 20 20
11.11	BC ₁ - 20 20	11.11	BC ₁ - 20 20
12.11	BC ₁ - 20 20	12.11	BC ₁ - 20 20
13.11	BC ₁ - 20 20	13.11	BC ₁ - 20 20
14.11	BC ₁ - 20 20	14.11	BC ₁ - 20 20
15.11	BC ₁ - 20 20	15.11	BC ₁ - 20 20
16.11	BC ₁ - 20 20	16.11	BC ₁ - 20 20
17.11	BC ₁ - 20 20	17.11	BC ₁ - 20 20
18.11	BC ₁ - 20 20	18.11	BC ₁ - 20 20
19.11	BC ₁ - 20 20	19.11	BC ₁ - 20 20
20.11	BC ₁ - 20 20	20.11	BC ₁ - 20 20
21.11	BC ₁ - 20 20	21.11	BC ₁ - 20 20
22.11	BC ₁ - 20 20	22.11	BC ₁ - 20 20
23.11	BC ₁ - 20 20	23.11	BC ₁ - 20 20
24.11	BC ₁ - 20 20	24.11	BC ₁ - 20 20
25.11	BC ₁ - 20 20	25.11	BC ₁ - 20 20
26.11	BC ₁ - 20 20	26.11	BC ₁ - 20 20
27.11	BC ₁ - 20 20	27.11	BC ₁ - 20 20
28.11	BC ₁ - 20 20	28.11	BC ₁ - 20 20
29.11	BC ₁ - 20 20	29.11	BC ₁ - 20 20
30.11	BC ₁ - 20 20	30.11	BC ₁ - 20 20
31.11	BC ₁ - 20 20	31.11	BC ₁ - 20 20
1.12	BC ₁ - 20 20	1.12	BC ₁ - 20 20
2.12	BC ₁ - 20 20	2.12	BC ₁ - 20 20
3.12	BC ₁ - 20 20	3.12	BC ₁ - 20 20
4.12	BC ₁ - 20 20	4.12	BC ₁ - 20 20
5.12	BC ₁ - 20 20	5.12	BC ₁ - 20 20
6.12	BC ₁ - 20 20	6.12	BC ₁ - 20 20
7.12	BC ₁ - 20 20	7.12	BC ₁ - 20 20
8.12	BC ₁ - 20 20	8.12	BC ₁ - 20 20
9.12	BC ₁ - 20 20	9.12	BC ₁ - 20 20
10.12	BC ₁ - 20 20	10.12	BC ₁ - 20 20
11.12	BC ₁ - 20 20	11.12	BC ₁ - 20 20
12.12	BC ₁ - 20 20	12.12	BC ₁ - 20 20
13.12	BC ₁ - 20 20	13.12	BC ₁ - 20 20
14.12	BC ₁ - 20 20	14.12	BC ₁ - 20 20
15.12	BC ₁ - 20 20	15.12	BC ₁ - 20 20
16.12	BC ₁ - 20 20	16.12	BC ₁ - 20 20
17.12	BC ₁ - 20 20	17.12	BC ₁ - 20 20
18.12	BC ₁ - 20 20	18.12	BC ₁ - 20 20
19.12	BC ₁ - 20 20	19.12	BC ₁ - 20 20
20.12	BC ₁ - 20 20	20.12	BC ₁ - 20 20
21.12	BC ₁ - 20 20	21.12	BC ₁ - 20 20
22.12	BC ₁ - 20 20	22.12	BC ₁ - 20 20
23.12	BC ₁ - 20 20	23.12	BC ₁ - 20 20
24.12	BC ₁ - 20 20	24.12	BC ₁ - 20 20
25.12	BC ₁ - 20 20	25.12	BC ₁ - 20 20
26.12	BC ₁ - 20 20	26.12	BC ₁ - 20 20
27.12	BC ₁ - 20 20	27.12	BC ₁ - 20 20
28.12	BC ₁ - 20 20	28.12	BC ₁ - 20 20
29.12	BC ₁ - 20 20	29.12	BC ₁ - 20 20
30.12	BC ₁ - 20 20	30.12	BC ₁ - 20 20
31.12	BC ₁ - 20 20	31.12	BC ₁ - 20 20

027242

Colours low European - Angley 3 very early good
Europe. - N. Angley 12 weeks P. Int. - taking 10 days
Story paper can no longer cross.
With the new area press only 1 day, from 2 by.
F. W. Angley press only 1 day.
Protein Angley the one test job in Press
W. Angley 2 days, 1 copy 5% var. 12 hours.
Gundam 1 day 12 hours - P. Vitalant
L. L. Angley XI - T 140 - 170 km long sign.
XI - T 120 - 160 - 11 grade
XI - T 120 - 160 120 by

[illegible]

Podstawa dystansu do krajowego przygotowania się
Zachowaj uwagę go dla studentów, a nie dla zarobku

Wolfram $\bar{x}_1 = \frac{1}{n}$ other properties (oligo - order)

Pradajove $x_1, x_2, \dots, x_n$ - $\bar{x}$ a vesty, podo $\bar{x}$ a vesty
 Po bezemo detem $\rightarrow$ loga prafional $x_1 - \bar{x}$.

oltes pygot. specialis.

17/7
start - hammer
not enough

Uwona zambuzi 20 blubani, 12 hrc to zuphawa
3-landy - 3 miledyoyed in USA. My right in right
Wyzed old P-200 zambuzi zambuzi
Tudny - P-2000 P-2000 - zambuzi.

low level = - 1000 ft. or less

Olives / Price / Quantity - 2. 100 kg

$\frac{2}{3}$ pada $\Delta \frac{1}{3}$ pny tanyanya (up. 200×3 p. 2)

800 W - Neo-GEO 1st 604 x 2 p 45 (1.20 - 1.22) (see 1000 W - pen)

1500W - 500 - 1000 $\times \times$ 1000 $\times \times \times$

5000. - Leer - 16000. (miles)

Intersecting no boundary edwards et al. dexter - brother

[illegible]

~~Tennepack~~ H nojodry st-angas vitz ag-agz, others
st-angas. Cee - G. shap.

Stony Brook, N.Y.

Peters - observe temperature
Measure

Magnesium
cycles.

Antigen - used to make 7 color body.

5 sterby / 20 yr - 120 w front / 100 - 1000 fragments.

Handwritten text: *Handwritten text, possibly a signature or name, written upside down.*

$x_i = 1$ - jeden raz $x_i = 2$.

11 - 12 - 2 - 5 very ty. a decrease of moisture

hr - wd 2M. 04. 1987

Oena mistrota Swatn u D. Pranjari

Unagyo.

1. Definiere die mentalen - Organe
2. Relazioni -

26. Scherz -

3. Szarek reprezenty z 1981+1 30/10 - 40/10
4. Formula na jeden baryt.

4. Forme nel pedale prescelto.

5,05. 10,84

Aggravated Assault

	Playgot. proceed.	Dozen	Start
D	BC ₁ pr.	BC ₁ + pi	BC ₁ BC ₂ pi
N	BC ₁ + BC ₂	BC ₁ + BC ₂	BC ₁ + BC ₂
B	BC ₁ + WT	BC ₁ + WT	BC ₁ + WT
W	WY coded	WY coded	WY coded
P	BC ₁ + BC ₃	BC ₁ + BC ₃	BC ₁ + BC ₃
S	BC ₁ + BC ₃ (do 15/2)	BC ₁ + BC ₃ + start	BC ₁ + BC ₃
T	BC ₁ - WY coded	start to BC ₁	start
	7-8 to.	7-8 to.	8 to.
		70-80 km	

12 x 100 p. 20" x 2 serie

P-dalnosca edubaw
BPO 2ty 3w - 2ty T. - 2ty
Bumuleja 800 1500
P B₁ + B₂ 1000 1200 1:30
W B₁ + B₂ 1000 1200 1:30
S B₁ + B₂ 1000 1200 1:30
2 B₁ + B₂ 1000 1200 1:30
P B₁ + B₂ 1000 1200 1:30
S B₁ + B₂ 1000 1200 1:30
N B₁ 12-14 + v.

WT - dla 800 mt.

1 ty	3 x 1000 - 2,15 - 2,10 p 3-4	5 x 1200	8:18 - 8:15 p 3-4
2	3 x 1000 2,10 - 2,05	5 x 1200	8:15 - 8:12
3	5 x 600 1:32 - 1:30	5 x 1000	2:10 - 2:08
4	5 x 600 1:30 - 1:28	5 x 1000	2:08 - 2:05
5	5 x 500 1:14 - 1:13	5 x 600	1:30 - 1:28
6	5 x 500 1:13 - 1:12	5 x 600	1:28 - 1:26
7	4 x 400 56 - 55	5 x 500	1:12 - 1:10
8	4 x 400 55 - 54	5 x 500	1:10 - 1:09
	2 x 500		
	2 x 600		

Tracy 50000 2 x 1000
2 x 1200

ed III - 15.7.
okop 2 p. 20" x 20" + 20" x 20"
u + w. 20" x 20" u

6 ty c. 20" p. 20" x 20" 5 x 8 x 3.
u ty 20" - 20" x 20" - 20" x 20", u. 20" x 20"
2 ty 20" - 20" x 20"

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

W. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt
prop. 20" x 20" x 20" 1500 1500 i 5000 mt

M-C	Schedwd obstoid w KB	OWB i WB w %		tempo w %		Schedwd Dy + w
		Wkumulat OWB	optymal tempo - WB	D = 25 i	Poned 85%	
$\bar{x}$	140 - 160	85 - 90	10 - 15			1
$\bar{x}_I$	160 - 180	85 - 90	10 - 15			1
$\bar{x}_{II}$	160 - 180	80 - 85	15 - 20			1
$\bar{I}$	140 - 160	80 - 85	15 - 25			1
$\bar{II}$	100 - 120	80 - 85	- 10	3 - 6	2 - 3	1
$\bar{III}$	120 - 140	80 - 82	10	3	5 - 7	1
$\bar{IV}$	160 - 180	75 - 80	20 - 25	-	-	1
$\bar{V}$	130 - 150	80 - 82	10		5 - 7	1
$\bar{VI}$	130 - 160	85 - 87	10		5 - 7	1
$\bar{VII}$	130 - 140	80 - 85	10	3 - 5	4 - 6	1
$\bar{VIII}$	140 - 160	75 - 80	15 - 20	-	3 - 5	1
$\bar{IX}$	130 - 140	82 - 84	10	-	5 - 7	1

~~Protoparvus ds Mistral Bei Kersbach.~~
Südpenn - zw. Bismarck 1969.

18.08 69	Roller 5-6 km - 3-1 SPR - 10'	5 x 1000 p.c'
19.08 69	12 km V-H'	10 km 3:45 - 3:55
20.08	5-6 km + SPR - 30' spray area eng	5 x 1000 m + prob. p.6'
21.08	10 km V-H'	10 km V-H'
22.08	5 x 1000 m / 2:36, 2:38, 2:40, 2:42/ p.6	10 km - J. Bay
23.08	18 km V-H'	
24.08	10 km V-H'	
25.08	12 km V-H'	10 km V-H'
26.08	4 x 1000 p.6' (2:40 - 2:42)	-
27.08	10 km V-H'	10 km V-H'
28.08	4 km + SPR spray area	2 x 400 / 59-61 / p.2' + 800 - 2:08.
29.08	8-10 km V-H'	
30.08	2-3 km + SPR - just	200 m + SPR - 0-p.5' start 3000 m - 8:33,6 1 m
31.08 69	Roller	start 5000 m 13:49,6 1 m

Propostas do ME - UFG
1969.

103	cross 10 km - 42'	
203		cross 15 km - 63'
303	ed pascynel	15 km - cross 5 km
403	8 km 25 - 30 km + 5 - 10 km	cross 12 km - 50'
503	5 - 6 km + 50 km	5 x 1000 m. / 2:43,8 / 2:50 / 2:47,8 2:50,2 / 2:44,8 /
603	cross 18 km - 75'	
703	8 km - 32'	ed pascynel
803	5 km + 20 km	5 x 1000 / 2:41,6 / 2:38 / 2:37 / 2:36,6 2:34,6 /
903	20 km	ed pascynel

1003	Rozruch 5 km	3x1000 m pod (2:43,8 - 2:43,1) 1x1000 m pod 2:39,0
1103	Rozruch 6 km + SPZ 30'	Cross 17 km - 65'
1203	Rozruch 5 km + SPZ	Cross 12 km 50'
1303	Rozruch 25' + SPZ	2000 m - 5:13,2 p. 6' + 1000 - 2:35 p. 10' 2x400/57-69
1403	Rozruch 10 km	12 km V - H Payant do Sph
1503	Rozruch 5 km pod masem	Rozruch 12 km V - H'
1603	Rozruch 5 km pod masem	Bicane - Rozruch 30' 2x400 (60-62") 1x800 (208)
1703	Rozruch 6 km	od poczynku
1803	Rozruch 15' - 3 km SPZ	Finisage ME 3000 m - 8:45,6
1903	Rozruch 6 km	od poczynku
2003	Rozruch 15'	start ME - Finis 3000 m - 8:25,0 1 m

Delaware.

1987 obs'd w. re: incident - + very noisy

1968

10000

McLoughlin V. USA m

14. 1000 11 12

3 w formacje -

1. Rozmieszanie i gęstość włókna decyduje o daniach porównania.
czyli WS - gęstość.
2. Asprynol
3. Foxbox - serce.
4. Minerale wody gęstość do 10' - dostawia regenerację.
5. Cobidec - (RFT) sole mineralne + witamin + kaptur.
6. Penengim - (Węglowod.) magnez

БІЛГІ СРЕДНІЕ

M-C	вс. оптаци w band	OWN компенси	NB w/o оптималь	Tempo 85%	1/2 Понед	Средн Рытм
X	140-160	75	2M	-	-	1
XI	140-160	75	2M	-	-	1
XII	120-140	80-85		14-18		1
I	120-140	80-85		14-18		1
II	80-100	80-90		4-8	4-8	1
III	120-140	85	10	4-6	-	1
IV	90-120	80-95	-	3-5	2-4	1
V	80-100	88-90	-	3-4	5-7	1
VI	60-80	90-95	-	-	5-7	1
VII	60-80	85-95	-	3-4	3-7	1
VIII	100-120	80-84	10	3-5	2-4	1
IX	60-80	92-94	-	-	5-7	1.

ОКРЕБ ПОДГОТОВКА

I этап X - XI	II этап XII - 15 I	III этап 15 - I - 15 III
P 8-10 км летать 12-14 км оптимально до 85%	8-10 км л. бег 3x2 км до 85% по 6-8'	8 км летать бег 2x10-0 85-90% 46 п. не 1200 + 600 по 8'
N 10 км 1200 компенсация 10 км 2000 компенсация 25x80 сек 16 10x30	10 км 1200 компенсация 10 км летать + 90 + 100	8-10 км 1200 компенсация 2x3x600 - 90% по 6-8'
G 8-10 км 1200 компенсация 13-15 км оптимально	8-10 км 1200 4x1500 до 85% по 6'	6-8 км 1200 компенсация 10-12 км 2000 компенсация интервалы
G 15 км 1200 компенсация + 6x1000	15-15 км летать 6x1000	6 км 1200 компенсация 400-300-200 (2 800) + 200-300-400 (2 1500) 30-35%
P 8-10 км летать бег 13-15 км оптимально	8-10 км летать бег 3000 + 1000 до 85%	6-8 км 1200 компенсация 1200 оптимально 800 2000 12 1500
G 20-25 км w/y смена по скорости 6x1000	18-20 км w/y смена 6x1000	10-12 км 1200 компенсация 6x1000
N 10-15 км летать бег + 6x1000 140-160 км	10 км л. бег + 120-140 км/тыс	6-8 км л. бег +

обновлять специальность

I этап 15-30 III 2-7	II этап - летать 4-7	III этап - мая - 4-7
P 6-8 км 1200 6-8 км л. бег + 500	6-8 км л. бег 3+2 км до 85% по 6-8'	6-8 км л. бег 2x1000 + 500 85-90%
N 6-8 км 1200 6-8 км 1200	8-10 км л. бег 13-15 км оптимально	8-10 км 1200 компенсация 6x200 по 200 90%
G 6-8 км 1200 SPA + 700	8-10 км 1200 4x1000 до 85% по 6-8' + 6x1000 интервал	6-8 км 1200 5x400 90% по 3-5'
G 8-10 км 1200 6 км л. б. + SPA	10 км 1200 13-15 км оптимально	10-12 км 1200 600-400-300-400-600 не 600 + 200 не 1200 + 300 по 3-6'
P 15-20 км 1200 компенсация 6x1000	10-12 км w/y смена 6x1000	10-12 км w/y смена 6x1000
S 8-10 км 1200 компенсация 6x1000	10-12 км w/y смена 6x1000	10-12 км w/y смена 6x1000
N 10-15 км 1200 3x200 не 6-8 км 1200 95%	8-10 км w/y смена 3x200 не 6-8 км 1200 95%	8-10 км 12x400 не 3x200 - 90%
100 км/тыс	90-120 км/тыс	80-100 км/тыс

ТРЕБОВАНИЯ К СПАСИБУ

X	80-100 км	V 4:20 - 4:00
XI	90-110 км	V 4:10 - 3:50
XII	100-120 км	V
I	100 км	
II	старый человек	
III	"	

Правильно, особенно до 15 I - 30 I

P	10-12 x 300-400, 48-46 не 64"	II 6-8 км V 4:10
N	10-12 км V 4:10	II 6 км V 4:00-3:50
G	10 x 200/200 по 31-30"	II 6 км V 4:00
G	15 км V 4:10	
P	не 3+2+1 км не 2x2 км + 2x1 км	6 км V 4:00
G	15-20 км	
N	12 км	

Prógot. specjalne 1-28 02.

P. I. K5 - miesz. 200 p. 200 + 400 p. 200 + 600 p. 200 + 400 p. 200 + 200 p. 200 = 3600
 II G km 32" 66-64" 1.44 66 30-34 R-M-20

W. 12 km II G km

G. I. symplez N-G x 100 + 6 x 60 + 3 x 30 (3) + 3 x 50 + 2 x 100 (10, 40)
 II 5 x 200 - 28 - 23"

Cz. 15 km

P. Fawleat 400 p. 200 + 600 p. 200 + 1000 p. 200 + 600 p. 200 + 400 p. 200 = 5 km V: 3.150
 66 1.44 2.15-3.00 1.44 66

G. 18 - 20 km

N. 10 - 12 km.

Prógot. specjalne w m-cw miesz.

5.03. I TEST. 1200 m / 3.05.0 / t.p. 95%
 II 1 x 400 53-54"

6.03. Bicykulary
 7.03. II -
 8.03. 400 x 6 p. 400 53-53" (do 1500 m)

9.03. Bicykulary
 10.03. I 6 x 200 27-26"
 II 3 x 150 17.6

11.03. Bicykulary
 12.03. Rozgrzewka + 300 - 45" do 1500 m
 13.03. Start 1500 m 3.51.3. Rekord. Brigerud - Juntal
 14.03. Start 3000 m. 8.34

15.03. Bicykulary
 16.03. II -
 17.03. G km - Bcy - 19.38. V: 3.16

18.03. Cross 12 km
 19.03. Ws 3 km - 8.58 + 2 x 1 km 5.55.0

20.03. Cross
 21.03. Start 3 km 8.25.0

22.03. Cross - letaki
 23.03. 600 x 3 1.37p + 400 5x + 200 28"
 24.03. I Cross
 II 300 x 200 + 100 + 200 x 3 + 100 x 5
 16" 30 15" 24-23" 12.6

25.03. Bicykulary
 26.03. Start 400 m ckm. 4.19.64
 27.03. Start 400 m F. 4.8.40.

Warcenty Ws -

1. 5 x 1000 m / 200 p. 200 + 200 p. 200 + 200 p. 200 = 2.58 - 2.50
 30" 30" 28"

2. 6 km = 600 p. 200 + 800 p. 600 + 1000 p. 600 + 800 p. 600 + 600 p. 200 = 20.40
 1.48 2.24 3.02 1.28 1.46 V: 3.126

3. 12 km = 600 p. 200 + 1000 p. 600 + 1200 p. 800 + 1600 p. 800 + 1200 p. 800 + 1000 p. 600 + 600 p. 200 + 400 =

4. 5 x 2000 m / 400 p. 200 + 400 p. 200 + 400 p. 200 + 400 p. 200 + 400 p. 200 = 20.40
 5. 5 km = 200 + 200 + 400 + 200 + 600 + 400 + 800 + 600 + 600 + 400 + 200 + 200 + 200 + 200 = 20.40
 6. 5 km = 200 + 200 + 400 + 200 + 600 + 400 + 800 + 600 + 600 + 400 + 200 + 200 + 200 + 200 = 20.40

Prógot. specjalne w m-cw miesz. (3 tyg.)

P. 1. 10 - 12 x 400 m p. 60" p. 3'

2. 4 - 6 km + 6 x 80 - 100 / 11 - 12"

W. 1. Cross 10 - 12 km + 500 - pili letki + p.

2. 4 - 6 km + 500 - miesz. letki + p.

G. 1. 200 m x 5 / 3 p. 30" - 32" p. 1.5

2. 4 - 6 km + 4 x 6 x 80 - 100 m

Cz. 1. 15 km + 500 m

P. 1. 5 x 1000 m p. 3' p. 3 - 4"

2. 4 - 6 km + 500 m

G. 1. Bicy 45 / 16 - 20 km + 500 m

H. 0 d. p. 200 m

Prógot. specjalne w m-cw maj

P. 1. 5 x 500 / 82" - 83" + 5 x 300 (48") let 3 x 500 + 5 x 300 p. 3.14
 2. 4 - 6 km

W. 1. Cross 10 - 12 km + 500 - pili letki

2. 4 - 6 km

G. 1. 5 x 200 / 25 - 30" + 5 x 150 m. let 2.10 x 200

2. 4 - 6 km

Cz. 1. 12 - 15 km

P. 1. 4 x 800 m / 200 - 205.1

G. 2. 4 - 6 km

S. 1. Bicy 12 - 16 km.

Prógot. specjalne startowe

P. TEST 600 m / 1.18 p. 10' + 4 - 6 x 100

S. 12 km 8 x 80 - 100 m

H. 0 d. p. 200 m

P. 1. 200 + 400 + 600 + 400 + 200 + 200 + 300 + 500 + 300 + 200 + 100

W. 6 - 8 x 200 m / 26" p. 2' - 3'

G. 5 - 6 km

P. 5 - 6 km

S. 800 m

TESTY - 800 m

1. Ne 200 m 400 m

2. Ne 200 m 600 x 1. + 3.4 x 150.

TESTY - 1500

1. 1200 m 10' + 300.

Tramway 6 x 800 m przy 3' do 1,5 - 1' (22 lat →)

1000 w-22 lat tramway otworzył 22-28 lat.

W miedzi 22 i dalej miedzi. 1 miedzi tramway
w dnie dno 22 lat. A miedzi otworzył do 22 lat
biologicznego w przyrodzie BPS, miedzi tramway
miedzi otworzył i 22 lat.

	ANALIZ.	ANALIZ	ANALIZ	ANALIZ
100	Fosf. 44%	21	4	
200		5	15	
400		5	65	
800	12 60 = 20	30	60	155%
1500	50-22	50	42,5	112%
3000	5 15	80	15	102%
5000	5 10	85	10	97%
10,000	2 14	34	4	92%
Miedzi		36	21	80%

Curse, bilowd w 20 mro.

1. przesłane porty na plece w miedzi wena
2. Curse pod 90% do miedzi
3. Pod 90% miedzi na 90% wena - miedzi wena
4. Miedzi wena - miedzi
5. Biceps pod 90% 150 m
6. Biceps 2 up-22. miedzi miedzi + miedzi 22 x 12.
7. 2 x miedzi test miedzi.

Test 22 lat

I. 80 m miedzi + 300 m p. 90% miedzi + 150
22 lat w 22 + 200 m miedzi
Na 90% miedzi pod 90% miedzi 15" + 8" - miedzi
miedzi + miedzi 22 lat miedzi (miedzi)
miedzi miedzi 22 lat. To miedzi miedzi miedzi.

II. miedzi.
miedzi pod 90% i miedzi miedzi. Pod 90% miedzi miedzi

- 10 x 20 - 21 m p. 5'
- 20 x 20 - 21 + 10 x 20
- 20 x - m
- 30 x - m
- 40 x

Dwa lata na miedzi - miedzi
2 x 10 p. 17-18
1 x 20 p. 17" - 15"

200 220 240 260 280 300

30	31,04	32,12	33,18	34,24	35,3	0,90 mro = 170 s.
V. miedzi.	6,67	7,08	7,47	7,82	8,118	8,5

100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200

15,0	15,85	16,4	17,55	18,4	19,25	20,1	20,35	21,80	22,65	23,5
6,67	6,34	7,18	7,41							8,51

ograniczenie - 2000 m. 0,90 mro na miedzi miedzi

Tramway miedzi.

200	0,90 mro
220	1,10
240	1,40
260	1,60
280	1,80
300	2,00

ATP

10 mro	0,90 mro	= 30"
15 "	1,10	= 45"
20 "	1,40	= 60"
25 "	1,80	= 75"

95% - 100% 30' 40" - 50" } 1,30
1 - 1,10 - 1,20 } 1,20

95% - 100% 1,30 - 2,00 } 1,20
2,10 - 2,40 } 1,10
2,50 - 3,00 } 1,10

95% 3,00 - 4,00 } 1,10
4,00 - 5,00 } 1,10

12 mro miedzi miedzi 100 02-50 60"

8 provide hypovoltic system

Handwritten note: *Handwritten text, possibly a signature or date, partially obscured by the binding.*

2. wzrost zmniejszał się i ciałko miało białą barwę
 kłosa przez 30.
 Temperatura ciała - obniżona. Zwiększył się młotek
 Odbudowa fosforolipidowa w ciele 1' - 50%
 a 20' - całkowicie.
 2. w tym czasie młotek zwiększył się - rośnie
 cynniklarz i zmniejsza się młotek.
 - wzrost młotek
 - zmniejsza się młotek - kłosa
 - zwiększa się fosforolipidowa - kłosa

Wzrost i rozwój

- wzrost gęstości
- dieta wyłączeniowa
- aktywność enzymów gęstości
- potencjał biochemiczny i biochemiczny - wzrost
- wzrost potencjału biochemicznego - wzrost

Wzrost i rozwój

- wzrost i rozwój młotek - wzrost
- wzrost i rozwój młotek - wzrost
- wzrost i rozwój młotek - wzrost
- wzrost i rozwój młotek - wzrost

Wzrost i rozwój

1. wzrost i rozwój młotek
2. wzrost i rozwój młotek
3. wzrost i rozwój młotek
4. wzrost i rozwój młotek
5. wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek. Wzrost i rozwój młotek
 - wzrost i rozwój młotek
 - wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój

- wzrost i rozwój młotek
- wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

Wzrost i rozwój młotek

DIPENCOLAN - wzrost

Vitaminy - odtworzenie, leczyć i dietę.

Tętno - podane - podane rano

Po B₁ - trawienie i sygnalizacja

Podane wit naturalne leczyć i trawienie
vit podane odtworzenie. Podane wit - B
- męskie, podane, bole głowa.

Vit - D - zaburzenie i zaburzenie - polistat.

Vitamin na podane i trawienie i trawienie.

Vit. B₁ B₂ B₆ B₁₂ Vit - C.

Najbardziej - B₁ - podane i trawienie.

1 - 3 mg. B₁ - podane i trawienie.

Podane podane przed zaburzeniem i rano.

B₂ - odtworzenie, leczyć i trawienie. (15-30 mg)

B₆ - podane i trawienie, podane i trawienie
3 mg. 20-30 mg.

B₁₂ - podane i trawienie, leczyć i trawienie
150-200 mg.

Vit - C - odtworzenie - i trawienie (ozone i trawienie)
ogólna korekcja, odtworzenie i trawienie
200-400 mg. Męskie i trawienie.

Makro i mikroelementy

1. Sól potasowa
2. Witamin - potasowa

ii potas, magnez, selen

Magnez - odtworzenie i trawienie 300 mg. Długo

2. Węgiel. Podane i trawienie i trawienie

Pot - chęć - trawienie i trawienie. Nie na podane i trawienie

Odtworzenie 300-400 mg. Podane i trawienie

Odtworzenie podane.
Odtworzenie i trawienie - odtworzenie i trawienie, zaburzenie i trawienie, bole i trawienie.

Trawienie i trawienie - makroelementy

ROGOWIZJA - Trawienie

Rogowizja trawienie - 60 odtworzenia i trawienie
system trawienie dost. do trawienia i trawienia

Węgiel 50-60%

Węgiel 20-30

Węgiel 15-15

Odtworzenie 60-70% odtworzenie 30%.

Długo i trawienie - podane i trawienie

Trawienie - podane i trawienie

Trawienie - odtworzenie i trawienie. Męskie i trawienie.

Węgiel - odtworzenie i trawienie na odtworzenie i trawienie.

Odtworzenie - odtworzenie, trawienie, trawienie.

CABAN - psychologia

Męskie i trawienie - odtworzenie i trawienie, podane i trawienie, podane i trawienie, podane i trawienie, podane i trawienie.

Trawienie - podane i trawienie.

Odtworzenie i trawienie i trawienie. Długo i trawienie

Odtworzenie i trawienie.

Męskie i trawienie i trawienie = odtworzenie i trawienie

Regeneracja - trawienie i trawienie, podane i trawienie, podane i trawienie.

REWELEZJA - Doping

1. Doping i trawienie - odtworzenie i trawienie
2. - i trawienie - odtworzenie i trawienie, kofeina, kofeina.

Faza - 3.

1. podane i trawienie, w trawienie i trawienie
2. podane i trawienie
3. podane i trawienie

Antydoping - odtworzenie i trawienie

DIAZJA - podane i trawienie

B₁ - odtworzenie i trawienie. Nie ma i trawienie i trawienie.
Podane i trawienie i trawienie. Podane i trawienie - odtworzenie i trawienie.

Węgiel 20-30% i trawienie. Trawienie i trawienie - odtworzenie i trawienie.

Odtworzenie i trawienie. "Odtworzenie" - odtworzenie.

Odtworzenie i trawienie - odtworzenie i trawienie - odtworzenie i trawienie.

Odtworzenie i trawienie - odtworzenie i trawienie, odtworzenie i trawienie.

Odtworzenie i trawienie - odtworzenie i trawienie, odtworzenie i trawienie.

Odtworzenie i trawienie i trawienie "Odtworzenie"

5600/low: 1

- | | | | | |
|---|-------|---------------|------------|-------------|
| 1 | Isada | smadwepo | stosowenow | odnaw |
| 2 | " | inayndwepo | wodolow | -k- |
| 3 | " | specpocwepo | obowow | or. odnaw |
| 4 | " | stapowowow | intowow | -k- |
| 5 | " | lowpocpocwepo | lowowow | -k- |
| 6 | " | cylowowow | -k- | -k- |
| 7 | " | systematowow | -k- | -k- (odnaw) |

Restzporome

- 1 Test obtained by eye observation - masses
- 2 observe obj, total - General
- 3

Parygot. ogólna - 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 8

Sparty system of coordination, ligand, metal, bond length, bond energy

24 WAD2KV - 2 mierny w 12 roku obrotu 11/25.

Controlled Project Sp. 1. 10. - Lays
Labelling - 2. 10. 11. - 2. 10. 11. - Flote
Project Sp. 1. 10. - B. - 9. 10. 11. - 9. 10. 11. -
over.

Dzi 12

1. Polazak se na još dobyte
2. Nynnece 2 stolic - gniez, (jednoslojna (zarys))
wzgorze do jezera
3. Boleo - uproseno o utwore zabrowa.
Zab
4. Odbytkom na najes wartosci

Λοζ 803

1988.
- 1200's ordinary Gr-day - cruj x 2.
- 1200's rufous x 1 for 1200's etc.

BADAN 561

ЗАДАНИЕ - ПИРА - АДА - 1988.

Пит	ПШУСЛ	ДОБЕГА	БЕБЕО
40x	Рыжид BC1-15km	Рыжид BC1-15km	Рыжид BC1-10km
50x	BC1 12km + SPK 1x10 BC1-15km	BC1 12km SPK + ПИХ 10 BC1-15km	BC1-10km + ПИХ 10 BC1-11km
60x	BC1 20km SPK-30 BC1 10km R-14	BC1-20km BC1-30km SPK R-14	BC1 11km R-1 SPK BC1 10km R-1
70x	BC1 17 SPK 30' ПИХ 10 BC1-12km SPK 200x10	BC1-17 ПИХ 80 BC1-10 R-1	BC1-10 BC1-12 R 200x10
80x	BC1 10km + R-1 BC1-14km V3:28 T2X/30	BC1 M. R 0,5 BC1-14km V-3.M.	BC1-M. R-1 BC1-10 V3:28
90x	BC1 17km + SPK BC1 12km + R-1	BC1-17 SPK-30 BC1-11 R-14	BC1-17 BC1 9. R-1
100x	BC1-25km	BC1-25	BC1-20km (WYKONAN)
110x	BC1-13 + SPK 10	BC1 13km + SPK 10	BC1-6km + SPK 10
120x	BC1 11km R-1. SPK BC1-14km V3:26	BC1 8km BC1-8km V3:30 WS 100x8 66-64	BC1 11km BC1-6 + BC1-21 3:30 3:10
130x	BC1-20 + SPK R-1 BC1 11 + R-1	BC1 17 SPK BC1 12 R-1	BC1-16km R-1 SPK BC1 9 - R 1,5 SPK 123
140x	BC1-10 WS 20km X6 BC1 12km + SPK	BC1 16 BC1-10 SPK 200x10	BC1-16km SPK-1 BC1 9km SPK 200x5
150x	BC1 16km BC1 9km R-14	BC1 10km WS 20km X4 601-5.30	BC1-10 SPK-30 WS 12km X4 1:32, 1:31, 1:41, 1:43
160x	BC1-13km SPK 20 BC1-10km R-1	BC1-17 BC1-M R 0,5	BC1-16 SPK BC1 10 - R-1
170x	BC1-22km	BC1 14km	BC1-12
180x	BC1-13km	BC1-6 V3:29 6511 BC1-8km + WS 100x8	BC1-6km V3:31 WS 4x100 61-53
190x	BC1-14km V3:24 BC1 11km SPK R-1	BC1 14km + SPK	BC1 M R-1 BC1-10 SPK ПИХ 80
200x	BC1-20km ПИХ 10 BC1-M 12km R-1	BC1-17 R-1 BC1-12 SPK	BC1-M R-1 BC1-11 R-1
210x	WS-100x15 64,5 BC1 12km R-1 SPK-1 ПИХ 50	BC1 9km WS 1km X2 2:36 2:36,4	BC1 9km R-1 WS 12km X2 2:34,8 2:34,0

	PSHJCEW		DOFFGA		BEBEO	
220x	BC ₁ 20km BC ₁ M 14 - R-1	32	BC ₁ 16 R-1 BC ₁ M R-1	18	BC ₁ 15 SPK-30 BC ₁ 10	25
230x	BC ₁ 17km R-1	18	BC ₁ M R-1	12	BC ₁ 10,5 R 0,5	11
240x	WS 6km X 2 19:04 / 18:56	29	TF 55 2000 - 5:15	20	TF 55 2000 m 5:10	20
		130		146		136
250x	BC ₁ 25	15	BC ₁ 10	10	BC ₁ 10	10,5
260x	BC ₁ 25	25	BC ₁ 13 R 0,5 SP 0,5	20	BC ₁ 13 BC ₁ 10	24,5
270x	BC ₁ 17 R-1 BC ₁ 15	33	BC ₁ M BC ₂ - 5 V 3:16	25	BC ₂ - 6km V 3:11	10
280x	BC ₂ 16km V 3:19 BC ₁ 10	35	BC ₁ 12 BC ₁ 8 SPK R 0,5	21	BC ₁ 12 BC ₁ 10 R-1	23
290x	BC ₁ 16 BC ₁ 10 R-1 SP-3	30	BC ₁ 8 SPK	8	BC ₁ 13 R-1	14
300x	BC ₁ 20	20	R 20km - SPK 0,5 STARS 5km 13:53, 18	18	STARS 5km SPK 13:35, 48	19,5
310x	WS 14km X 3 12:20 / 12:12 / 12:00	28	BC ₁ 18km	18	120km + SPK 100x15	103,5
1	BC ₁ 22	22	BC ₁ 22 BC ₁ 7 SPK 100x15	30	—	—
2	BC ₁ 18 BC ₁ 10 R-1 SP-3	32	BC ₁ 18	18	—	—
3	BC ₂ V 3:13	26	BC ₂ - 7 V 3:03 BC ₁ 6 R 0,5	20,5	BC ₁ 15	15
4	BC ₁ 13	20	BC ₁ 16	16	BC ₁ 13 BC ₁ 14	25
5	BC ₁ 18 R-1 SPK	19	BC ₁ 13 R-1	14	BC ₁ 15	15
6	BC ₂ 12 V 3:23	20	R 20km - SPK 0,5 STARS 5km 14:07	14,5	STARS 1500 - 3:48, 46 Large 2.900	6
7	BC ₁ 18	18	BC ₁ 18km	18	120km + SPK	61
8	BC ₁ 11km	11	BC ₁ 20 BC ₁ 7 R 1,5	28	BC ₁ 16	16
9	BC ₁ 8 R-1	9	BC ₂ - 6km V 3:21	15,5	BC ₁ 16 BC ₁ - M	27
10	STARS - 30km 1:34, 38	35	BC ₁ 10km	10	BC ₁ 10 BC ₂ - 6 V 3:27	21
11	BC ₁ 8	8	BC ₁ - 7	7	BC ₁ 16	16
12	BC ₁ 8	8	STARS 10km MP 2:3, 12:04	21	BC ₁ 14 SP-21	16
13	BC ₁ 10	10	BC ₁ 16	16	BC ₁ 14 R-1	15
14	BC ₁ M	11	BC ₁ 20	20	STARS 5km MP 13:31	17
15		119		148,5		122

Ichso u koprozji: krobelt, wengere, Vit-C + oppel

IGRN POWERLINE PROJECT - APPROX

	BERED	DOFECH	GHJANO	KHCAHHOJBJ
11 OX				
12 OX				
13 OX				
14 OX				
15 OX				
16 OX				
17 OX				
18 OX				
19 OX				
20 OX				

MO8 - 30 08 1989

[illegible]

Werszenie 18-19 X 1989

Konferencja trans

1. Osiadłości w Warszawie
2. - w Warszawie
3. - w Warszawie

1. Radca olimpij. A
2. - w Warszawie

- 90% organizacji zapewnienie osad. finans. dla woj. walcących
- Szkoła - Warszawa
- Szkoła zainicjowana w Warszawie - poprzez masowe biuro (dodatkowo)
- rad. w Warszawie
- Szkoła w Warszawie - w Warszawie
- W Warszawie
- W Warszawie
- W Warszawie

Sporowienie

1. W Warszawie (dodatkowo)
2. W Warszawie
3. W Warszawie

- W Warszawie (11-15 X) W - 104 M - 158 = 262.

Konferencja JAR

- JAR w Warszawie
- Organizacja ME - 1980 w Warszawie
- ME 1981
- ME 1984 - Warszawa

1980 2a impreza Grand Prix w Warszawie

1980 6 - w Warszawie

W Warszawie - 12 osób

W Warszawie - 12 osób + starty

W Warszawie - 12 osób

W Warszawie - 12 osób

W Warszawie 1980

1. W Warszawie A - 500 - 8. / w Warszawie
2. - w Warszawie B - 100 - 10. / w Warszawie

W Warszawie BPG

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 10 Y

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 2 Y przez projekt ogólny

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

1 X - 10 Y

7 dni

Sphenostylex l. vancouver. - 529 p. 1018
- 529 p. 1018

1990 Kanto olinu pijaal

1	Cornberg	10 km
2	Rybicki	10 km
3	Dakota	max 100
4	Hurley	—
5	Wedley	50 km
6	Ono	20 km
7	Bartlett	—
8	Qatar	800 - 1500
9	Odysseus	1500.
10	Wang	3000.
11	Cyprus	
12	Sicily	1500 - 800

1	Corymbolob	
2	Masia	and 10 km.
3	Prevalent	800
4	Basip	10 km.
5	Goring	
6	Rebent	20 and
7	Bednerest	50 km
8	Bucurub	1500 m
9	Wickap	800 m
10	Centa	10 km
11	Dicicm	10 km
12	Cicmextor	modaten
13	Dzimbint	modaten.
14	Jernu.	800 m
15	K	

1. + checked
2. Hypothesis
3. hypothesis or, theory.

1xii	Bc ₁ 21 R-1.	1I	Bc ₁ - 13	27I	WS 2km x 4 6:00-6:55
5xii	Bc ₂ 16 - V-3:20 Bc ₁ M + 000	2I	Bc ₂ - 18 V 3:22 Bc ₁ 15	28I	Bc ₁ 25 km
6xii	Bc ₁ - 20 Bc ₂ - M + R-1	3I	Bc ₁ 21	29I	Bc ₁ - 13
7xii	Bc ₁ - 25	4I	WS 4.0 x 4.5 68-69 Bc ₁ 10	30I	Bc ₂ - 12 V 3:28
8xii	Bc ₂ - 16 V-3:23 Bc ₁ M + 000	5I	Bc ₁ - 21	31I	Bc ₁ 7 R1
9xii	Bc ₁ - 2 km Bc ₂ - 11	6I	Bc ₁ - Bc ₂ ho 1:23 30 V 3:35	32I	Bc ₁ 15 R-1 00-1 26
10xii	Bc ₁ 30 km V-4:00	7I	Bc ₁ 20	33I	Bc ₁ - 11 km R1 15
11xii	Bc ₁ - 21.	8I	Bc ₁ - 21	34I	Bc ₁ - 5 R2 17010
12xii	Bc ₁ - 21 Bc ₂ 11 + 002 R-1.	9I	Bc ₁ 21 Bc ₂ 13 R-1	35I	MAXIMON - BEPW
13xii	Bc ₂ - 14 V-3:25 Bc ₁ M R-1	10I	WS 1 km x 12 3:00 Bc ₁ M	36I	T ms - 2:11.56
14xii	Bc ₁ - 24 Bc ₂ - 10	11I	Bc ₁ 26 Bc ₂ 11	37I	ogol pps 123 km
15xii	Bc ₁ - 12 R-2	12I	Bc ₁ 22 Bc ₂ M	38I	125V
16	Bc ₂ - 30 V-3:43 1:51, 40	13I	Bc ₂ - 16 V-3:20 Bc ₁	39I	
17xii	Bc ₁ - 21 R-1	14I	Bc ₁ - 30	40I	
18xii	Bc ₁ - 20	15I	Bc ₁ - 20	41I	
19xii	Bc ₁ 10 R-1 Bc ₂ 18	16I	WS 4 km x 4 11:20	42I	
20xii	Bc ₁ - 20	17I	Bc ₁ 22 Bc ₂ M	43I	
21xii	Bc ₁ 20	18I	Bc ₁ 25 Bc ₂ M R-1	44I	
22xii	Bc ₁ 20 R-1	19I	Bc ₁ 21	45I	
23xii	Bc ₂ - 30 1:47 00 V-3:34	20I	Bc ₂ - 30 1:46 00 V 3:32	46I	
24	Bc ₁ 20 R-2	21I	Bc ₁ 20	47I	
25xii	-	22I	Bc ₁ - 20 Bc ₂ 8 R-3	48I	
26xii	Bc ₁ - 28 R-2	23I	Bc ₁ - 22 Bc ₂ 11 R-1	49I	
27xii	WS 1 km x 8 2:55-2:50 Bc ₁ - 15 km	24I	WS 6 km x 2 Bc ₁ M. 18:40	50I	
28xii	Bc ₁ 13 Bc ₂ 15	25I	Bc ₁ 18	51I	
29xii	Bc ₁ 20 km	26I	Bc ₁ - 18 Bc ₂ - 3 R-1	52I	
30xii	Cyngre			53I	
31xii	Cyngre			54I	

ad Wyszalewski
 Tracemy naszą kreskę na stworzenie energii
 Typ ~~tragedii~~. Spół na podjętym
 ogólnym poziomie, nie przepływa
 organizm do lenistwa.

Podobne promieniowanie laserowe w laserze
 sygn. "Achołpa."

Testowanie techniki reabsorpcyjnej w oparciu
 wysynary - ppa do 9-10-11

Reabsorpcyjny - 5-6% nawrotu

- 1 etap - badania testowe - intencje, cały test
 2 etap - zapisa indywidualnie
 - chęć oddziaływać
 - zapisa testowy
 - stan reabsorpcyjny - 15' - 30'

PAQUA D - KRAWCZYNSKA.

ENERGIA

Dinamizm - po. Fd
 Miowiton
 Cwotygiel
 L-carnitina

- Elektrolyty (PRE)
- Natrium i Karbonilum
- Vit
- beralson
- Potes.

Gastrolit - tabl. (Polfa)
 Edercity + odżywienie dla ożarów, B.L. przynajmniej

Potes - calcium efel
 Vit - PP - forte
 Vit - E (wielki)
 Senecopcy - amp. - no lęka przynajmniej
 w pojęciu Vit PP - l.d.

Vit E - amp. 3 x d2.
 Potes - tabl. 1 x d2
 Vit PP - amp. 1 x d2

- Sól quiffrony (1/2) reno
- miód reno
- Zeleno 2 tab - reno
- Gitymaol 2 tab x 3 dniennie
- Vit - D12
- Gitymaol 2 amp x 3 dniennie

17 31 33 Stępn

GitiBENE - Vit D camp + obione witalności
 ENCO 150 - regeneracja witalności
 PROPHYSAN - aminokwas + miedziowy + potes
 HEPATOFAL - regeneracja witalności

ROCMAZINE
 MEGASTHAMY
 HEPAMPURON
 PHOSMA HEMATOPOR
 ARGININE GLUTAMINE SORBI

HEPATOD
 Vit - D1
 Vit - D6
 Cocote

ERYTHRON - zeleno
 MAGNE - B6 - magnes 1 B6.

Gylimaol 3 x 1
 Celgan 3 x 2
 Vit B9 2 x 1
 Vit B6 2 x 1
 Vit PP 0,2
 Vit E 2 x 1

He 7 dni przed startem
 Carnitine 2 x 1
 Ancyte 2 x 1
 Evgeyl 2 x 1

11 dni przed startem
 A minakwas
 + 100 ml cefosoxylony
 + 0,5 Vit C
 + 20 ml 10% glibozy
 + 1 amp Vit PP
 Podawac VIOLO - 2 g.

Koseni ten-coseni - 2 dniennie
 TFX - co 2-3 dni 1 amp.
 dawać 10 x 10.

KONFERENCJA

22-24 ROKU PORÓBIA - 25-27 X. 1981

Wspieranie trener - p-ty - dr. MONTIEWICZ

15 okresie wypracowania trenera - anglojęzyczne badania
12-14-15 (grupa korekcyjna i odprężająca komunię)

Zasady budowy planu szkolenia - dr. Zdobych

1. organizacja szkolenia, wypracowanie, nauka i trening
2. specyfikacja na poziomie mistrza - precyzyjne wypracowanie
3. specyfikacja na poziomie mistrza - precyzyjne wypracowanie

Etapy szkolenia - 10-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000-1001-1002-1003-1004-1005-1006-1007-1008-1009-1010-1011-1012-1013-1014-1015-1016-1017-1018-1019-1020-1021-1022-1023-1024-1025-1026-1027-1028-1029-1030-1031-1032-1033-1034-1035-1036-1037-1038-1039-1040-1041-1042-1043-1044-1045-1046-1047-1048-1049-1050-1051-1052-1053-1054-1055-1056-1057-1058-1059-1060-1061-1062-1063-1064-1065-1066-1067-1068-1069-1070-1071-1072-1073-1074-1075-1076-1077-1078-1079-1080-1081-1082-1083-1084-1085-1086-1087-1088-1089-1090-1091-1092-1093-1094-1095-1096-1097-1098-1099-1100-1101-1102-1103-1104-1105-1106-1107-1108-1109-1110-1111-1112-1113-1114-1115-1116-1117-1118-1119-1120-1121-1122-1123-1124-1125-1126-1127-1128-1129-1130-1131-1132-1133-1134-1135-1136-1137-1138-1139-1140-1141-1142-1143-1144-1145-1146-1147-1148-1149-1150-1151-1152-1153-1154-1155-1156-1157-1158-1159-1160-1161-1162-1163-1164-1165-1166-1167-1168-1169-1170-1171-1172-1173-1174-1175-1176-1177-1178-1179-1180-1181-1182-1183-1184-1185-1186-1187-1188-1189-1190-1191-1192-1193-1194-1195-1196-1197-1198-1199-1200-1201-1202-1203-1204-1205-1206-1207-1208-1209-1210-1211-1212-1213-1214-1215-1216-1217-1218-1219-1220-1221-1222-1223-1224-1225-1226-1227-1228-1229-1230-1231-1232-1233-1234-1235-1236-1237-1238-1239-1240-1241-1242-1243-1244-1245-1246-1247-1248-1249-1250-1251-1252-1253-1254-1255-1256-1257-1258-1259-1260-1261-1262-1263-1264-1265-1266-1267-1268-1269-1270-1271-1272-1273-1274-1275-1276-1277-1278-1279-1280-1281-1282-1283-1284-1285-1286-1287-1288-1289-1290-1291-1292-1293-1294-1295-1296-1297-1298-1299-1300-1301-1302-1303-1304-1305-1306-1307-1308-1309-1310-1311-1312-1313-1314-1315-1316-1317-1318-1319-1320-1321-1322-1323-1324-1325-1326-1327-1328-1329-1330-1331-1332-1333-1334-1335-1336-1337-1338-1339-1340-1341-1342-1343-1344-1345-1346-1347-1348-1349-1350-1351-1352-1353-1354-1355-1356-1357-1358-1359-1360-1361-1362-1363-1364-1365-1366-1367-1368-1369-1370-1371-1372-1373-1374-1375-1376-1377-1378-1379-1380-1381-1382-1383-1384-1385-1386-1387-1388-1389-1390-1391-1392-1393-1394-1395-1396-1397-1398-1399-1400-1401-1402-1403-1404-1405-1406-1407-1408-1409-1410-1411-1412-1413-1414-1415-1416-1417-1418-1419-1420-1421-1422-1423-1424-1425-1426-1427-1428-1429-1430-1431-1432-1433-1434-1435-1436-1437-1438-1439-1440-1441-1442-1443-1444-1445-1446-1447-1448-1449-1450-1451-1452-1453-1454-1455-1456-1457-1458-1459-1460-1461-1462-1463-1464-1465-1466-1467-1468-1469-1470-1471-1472-1473-1474-1475-1476-1477-1478-1479-1480-1481-1482-1483-1484-1485-1486-1487-1488-1489-1490-1491-1492-1493-1494-1495-1496-1497-1498-1499-1500-1501-1502-1503-1504-1505-1506-1507-1508-1509-1510-1511-1512-1513-1514-1515-1516-1517-1518-1519-1520-1521-1522-1523-1524-1525-1526-1527-1528-1529-1530-1531-1532-1533-1534-1535-1536-1537-1538-1539-1540-1541-1542-1543-1544-1545-1546-1547-1548-1549-1550-1551-1552-1553-1554-1555-1556-1557-1558-1559-1560-1561-1562-1563-1564-1565-1566-1567-1568-1569-1570-1571-1572-1573-1574-1575-1576-1577-1578-1579-1580-1581-1582-1583-1584-1585-1586-1587-1588-1589-1590-1591-1592-1593-1594-1595-1596-1597-1598-1599-1600-1601-1602-1603-1604-1605-1606-1607-1608-1609-1610-1611-1612-1613-1614-1615-1616-1617-1618-1619-1620-1621-1622-1623-1624-1625-1626-1627-1628-1629-1630-1631-1632-1633-1634-1635-1636-1637-1638-1639-1640-1641-1642-1643-1644-1645-1646-1647-1648-1649-1650-1651-1652-1653-1654-1655-1656-1657-1658-1659-1660-1661-1662-1663-1664-1665-1666-1667-1668-1669-1670-1671-1672-1673-1674-1675-1676-1677-1678-1679-1680-1681-1682-1683-1684-1685-1686-1687-1688-1689-1690-1691-1692-1693-1694-1695-1696-1697-1698-1699-1700-1701-1702-1703-1704-1705-1706-1707-1708-1709-1710-1711-1712-1713-1714-1715-1716-1717-1718-1719-1720-1721-1722-1723-1724-1725-1726-1727-1728-1729-1730-1731-1732-1733-1734-1735-1736-1737-1738-1739-1740-1741-1742-1743-1744-1745-1746-1747-1748-1749-1750-1751-1752-1753-1754-1755-1756-1757-1758-1759-1760-1761-1762-1763-1764-1765-1766-1767-1768-1769-1770-1771-1772-1773-1774-1775-1776-1777-1778-1779-1780-1781-1782-1783-1784-1785-1786-1787-1788-1789-1790-1791-1792-1793-1794-1795-1796-1797-1798-1799-1800-1801-1802-1803-1804-1805-1806-1807-1808-1809-1810-1811-1812-1813-1814-1815-1816-1817-1818-1819-1820-1821-1822-1823-1824-1825-1826-1827-1828-1829-1830-1831-1832-1833-1834-1835-1836-1837-1838-1839-1840-1841-1842-1843-1844-1845-1846-1847-1848-1849-1850-1851-1852-1853-1854-1855-1856-1857-1858-1859-1860-1861-1862-1863-1864-1865-1866-1867-1868-1869-1870-1871-1872-1873-1874-1875-1876-1877-1878-1879-1880-1881-1882-1883-1884-1885-1886-1887-1888-1889-1890-1891-1892-1893-1894-1895-1896-1897-1898-1899-1900-1901-1902-1903-1904-1905-1906-1907-1908-1909-1910-1911-1912-1913-1914-1915-1916-1917-1918-1919-1920-1921-1922-1923-1924-1925-1926-1927-1928-1929-1930-1931-1932-1933-1934-1935-1936-1937-1938-1939-1940-1941-1942-1943-1944-1945-1946-1947-1948-1949-1950-1951-1952-1953-1954-1955-1956-1957-1958-1959-1960-1961-1962-1963-1964-1965-1966-1967-1968-1969-1970-1971-1972-1973-1974-1975-1976-1977-1978-1979-1980-1981-1982-1983-1984-1985-1986-1987-1988-1989-1990-1991-1992-1993-1994-1995-1996-1997-1998-1999-2000-2001-2002-2003-2004-2005-2006-2007-2008-2009-2010-2011-2012-2013-2014-2015-2016-2017-2018-2019-2020-2021-2022-2023-2024-2025-2026-2027-2028-2029-2030-2031-2032-2033-2034-2035-2036-2037-2038-2039-2040-2041-2042-2043-2044-2045-2046-2047-2048-2049-2050-2051-2052-2053-2054-2055-2056-2057-2058-2059-2060-2061-2062-2063-2064-2065-2066-2067-2068-2069-2070-2071-2072-2073-2074-2075-2076-2077-2078-2079-2080-2081-2082-2083-2084-2085-2086-2087-2088-2089-2090-2091-2092-2093-2094-2095-2096-2097-2098-2099-2100-2101-2102-2103-2104-2105-2106-2107-2108-2109-2110-2111-2112-2113-2114-2115-2116-2117-2118-2119-2120-2121-2122-2123-2124-2125-2126-2127-2128-2129-2130-2131-2132-2133-2134-2135-2136-2137-2138-2139-2140-2141-2142-2143-2144-2145-2146-2147-2148-2149-2150-2151-2152-2153-2154-2155-2156-2157-2158-2159-2160-2161-2162-2163-2164-2165-2166-2167-2168-2169-2170-2171-2172-2173-2174-2175-2176-2177-2178-2179-2180-2181-2182-2183-2184-2185-2186-2187-2188-2189-2190-2191-2192-2193-2194-2195-2196-2197-2198-2199-2200-2201-2202-2203-2204-2205-2206-2207-2208-2209-2210-2211-2212-2213-2214-2215-2216-2217-2218-2219-2220-2221-2222-2223-2224-2225-2226-2227-2228-2229-2230-2231-2232-2233-2234-2235-2236-2237-2238-2239-2240-2241-2242-2243-2244-2245-2246-2247-2248-2249-2250-2251-2252-2253-2254-2255-2256-2257-2258-2259-2260-2261-2262-2263-2264-2265-2266-2267-2268-2269-2270-2271-2272-2273-2274-2275-2276-2277-2278-2279-2280-2281-2282-2283-2284-2285-2286-2287-2288-2289-2290-2291-2292-2293-2294-2295-2296-2297-2298-2299-2300-2301-2302-2303-2304-2305-2306-2307-2308-2309-2310-2311-2312-2313-2314-2315-2316-2317-2318-2319-2320-2321-2322-2323-2324-2325-2326-2327-2328-2329-2330-2331-2332-2333-2334-2335-2336-2337-2338-2339-2340-2341-2342-2343-2344-2345-2346-2347-2348-2349-2350-2351-2352-2353-2354-2355-2356-2357-2358-2359-2360-2361-2362-2363-2364-2365-2366-2367-2368-2369-2370-2371-2372-2373-2374-2375-2376-2377-2378-2379-2380-2381-2382-2383-2384-2385-2386-2387-2388-2389-2390-2391-2392-2393-2394-2395-2396-2397-2398-2399-2400-2401-2402-2403-2404-2405-2406-2407-2408-2409-2410-2411-2412-2413-2414-2415-2416-2417-2418-2419-2420-2421-2422-2423-2424-2425-2426-2427-2428-2429-2430-2431-2432-2433-2434-2435-2436-2437-2438-2439-2440-2441-2442-2443-2444-2445-2446-2447-2448-2449-2450-2451-2452-2453-2454-2455-2456-2457-2458-2459-2460-2461-2462-2463-2464-2465-2466-2467-2468-2469-2470-2471-2472-2473-2474-2475-2476-2477-2478-2479-2480-2481-2482-2483-2484-2485-2486-2487-2488-2489-2490-2491-2492-2493-2494-2495-2496-2497-2498-2499-2500-2501-2502-2503-2504-2505-2506-2507-2508-2509-2510-2511-2512-2513-2514-2515-2516-2517-2518-2519-2520-2521-2522-2523-2524-2525-2526-2527-2528-2529-2530-2531-2532-2533-2534-2535-2536-2537-2538-2539-2540-2541-2542-2543-2544-2545-2546-2547-2548-2549-2550-2551-2552-2553-2554-2555-2556-2557-2558-2559-2560-2561-2562-2563-2564-2565-2566-2567-2568-2569-2570-2571-2572-2573-2574-2575-2576-2577-2578-2579-2580-2581-2582-2583-2584-2585-2586-2587-2588-2589-2590-2591-2592-2593-2594-2595-2596-2597-2598-2599-2600-2601-2602-2603-2604-2605-2606-2607-2608-2609-2610-2611-2612-2613-2614-2615-261

POWIAŁ DZENTYH

MELODY KING - KEMP

OKWS

- Drops in xylene + venting in
2 * B + 1 * J per the laboratory

11 02255

2-3 x 100. B p.g. 2-3 lines.

iii) ०५०५०

Biscuit x 2 + 78
SB x 2 + 78.

II 6225.5

$$S \cap A \subset Y.$$

$$S \cap B + \lambda + \gamma e_i.$$

- W + 70.000 150 bare fura cary rob.
- Po 1000 + 1000 2 x 1000 1000 x 1000
- Be 200000 + B p. 7

BC - zweifache V- 4,00 $(\frac{50}{2} + \frac{50}{2}) = 3800$

- Give me mgs lvs + enzymes stataym.
- ~~Therapeutic~~ therapy on 3 good, old reg. ins (MRO)
- Jals & extra to hemoglobin therapy + open up

- BC + BC (kern) Maybach
 - Bp. d. 800m (+30) micaceous (10, 20m) plus
 clay is det., Na exfoliation

Na oxo + x li + no c

1. 3 x 4000
 2. 4 x 3000
 3. 5.6 x 2000
 4. 10 x 1000

- Various 1500m forest edge etc.
- Presene mostly transverse & positive.
- Interspecific V- 3:15 - 3:05. presene olivaceous

WS dp 1p kur

10 x 1000	2' 46"	p. 3'	ne	12	slut
11 x 2000	5' 46"	p. 6'	ne	7	slut
3 x 6 x 200	3' 11"	p. 200	ne	4	slut

$\tau_{\text{res}} = 10 \times 400 \neq 1' (110'0) \approx 165 \text{ p. } 1' \tau = 110$

- Trzcina - wieloletnie zielone ozimowce
- Trz. - trz. - ozimowce - zielone ozimowce
- Miś - duże i małe ozimowce i zielone
- Telant - ozimowce zielone ozimowce
- Niewielki trzcina - zielone ozimowce
- W. - ozimowce - duże i małe ozimowce
- 1992 - zielone - duże i małe ozimowce
- Trzcina - zielone ozimowce - duże i małe ozimowce
- W. - ozimowce - duże i małe ozimowce
- W. - ozimowce - duże i małe ozimowce
- Od - ozimowce - duże i małe ozimowce

- Messages - 170 + 11 Aug 1961

5114

- Tranny observed 50% male, most were 2 or 3
10 cubs + 2 or 3 cubs
Tranny up to 50% - 2 or 3 cubs + 3 cubs

Crucial Difference in research approach

Older people - research.

— $\frac{1}{2} \sqrt{2} + 1$ —

WY 1227 1111 2031

WY 1227 1345058

Talsma - old oil pump & pump, formerly
Talsma - old oil pump & pump, formerly
- pay for oil - silver value, not for oil, 2000 lbs.

WYTRZYMALICIE SPECJALNIZACJA - w naszym systemie

1. Port 12 vs 13 - Port 12 vs 13 - Port 12 vs 13
 Reason: Port 12 vs 13 - Port 12 vs 13
 Dose: 0.12 to 0.13 - Port 12 vs 13
 Reason: Port 12 vs 13 - Port 12 vs 13

[illegible]

Populations with different

- Sebaceous oil gland very numerous in many cases
most cases asymmetrical in situation
- Bristle gland - pygidial gland - apodeme
- Bristle gland - ventral gland
- 1st pair of legs with 10 segments
- 80 - 85% of total body length
- 82 - 85% of total body length
- 10% of total body length

- Posłanec nie może być pociągany do odpowiedzialności
- Obywatel nie może być pociągany do odpowiedzialności
- Posłanec nie może być pociągany do odpowiedzialności
- Stopniowa zmiana obywateli

ODNOWNA

PHYSIOLOGICAL EFFECTS TRAINING

3000 proz - doba 1500 + 5000 m. / proces dynam
1500 + proces dynam

- *Persea myrsinifolia* + *transiens* - 4-8' - 10-12' tall
 - *Persea repens* - 4-6' - 10-12' tall
 - *Stachys* 2' - 1' - 2' - 3' - 4' - 5' - 6' - 7' - 8' - 9' - 10'
 - *Alsea* 1' - 2' - 3' - 4' - 5' - 6' - 7' - 8' - 9' - 10'
 up 2' x 8' 10' 3' 20' - 3' 10'

- Precede WT sheet by blue yd sheet
- Do up 2 mecum + rough + yd sheet 132 : D213
- D213. - threads 12' - 10' - 8' - 6' - 4' 2' - 1'
p 10 8 6 4 2 1 - 3"

- MM brando, grubość, poślach, ukoś, steel
- Bp y 12 gony - b. istatno
- Technika - sredstojne + pelce anu puzta

1 - oblonga odciętą na starych przesłach
2 - — k — w przy obciążeniu — k —
od 1) od 2-3 km p 5' - 1 km p 3' 400 m p 1,5-1'
od 2) 2 km p 1' 1600 m p 3' 1200 p 2' 800 m 1' 400 m p 30"
Bieżący zarys jest na 2-3 km, ob. 6-8 km
- odciętą 400 m na bieżący zarys 62-63"
- Miernik odciętą ob. 2, 1600 m p 30" p. 5' 2'
400 x 5/3, p 1'-15"-30"-15"

- WS - 2 try - stores WS - 11/10/00 } Portugalia
 - Piles WS - 12/10/00 } OB.
Portugalia
 WS - 12/10/00 ne 3 was 1000 feet
 - 12 x 1000 25 x 1000

MF 25712 - WS.

Resp-capn 2nd 11 - 22 30000 po 8:30
P- 15 km V- 11,00 110 km V- 11,00

W SB
S OWB - 20 km
S SB - 12 km
P SB
S OWB - 20 km
I SB - 10 p. y

WS
OWB - 10 km
WB - BC₃ 12 km ab 3:10
WS
OWB - 15 km
BC₁ - BC₃

- Sale x 11 + 1/2 piquen 20000000
 - Pastore 10000 - 30000 2. 10000
 - 10000 10000 10000 10000

TESTY

2 x 2000 m. p. 20'
3-4 min
10 x 400 p. 60' (7-8" pumpj)
2000 m
1500 m
3000 m
2000 m Start again

Листы

2. Pracuj wyżej, poniżej i dla miszery -
3. Pracuj wyżej, poniżej i dla miszery. Ciepło 10' x 2 w ty
Wytrzymałość: Pracuj wyżej, poniżej i dla miszery. Ciepło: Pracuj
i dla miszery.
2. Pracuj wyżej, poniżej i dla miszery, ciepło, Pracuj miszery wyżej
3. Pracuj wyżej, poniżej i dla miszery - ciepło Pracuj miszery
4. Pracuj wyżej, poniżej i dla miszery - ciepło Pracuj miszery

Net 207

~~C-5712~~ 1. фактограф 2. сведения, персональ
из 3х 10 п. 3. неясное - есть!

Punkte verwand: interview - interview, elasto
faktoren

W. m. - x. c. - metoda cizij otkrivena u rodnoj
mex. x. c. kempel
Mollner bestlevere - metoda izlivanja i pouliz

INIZIENIE TRENINGOWE - 2nd Glorid

Obeslema fragilis intermedium
Bry. no. 10000, 10001, 10002, 10003, 10004, 10005, 10006, 10007, 10008, 10009, 10010, 10011, 10012, 10013, 10014, 10015, 10016, 10017, 10018, 10019, 10020, 10021, 10022, 10023, 10024, 10025, 10026, 10027, 10028, 10029, 10030, 10031, 10032, 10033, 10034, 10035, 10036, 10037, 10038, 10039, 10040, 10041, 10042, 10043, 10044, 10045, 10046, 10047, 10048, 10049, 10050, 10051, 10052, 10053, 10054, 10055, 10056, 10057, 10058, 10059, 10060, 10061, 10062, 10063, 10064, 10065, 10066, 10067, 10068, 10069, 10070, 10071, 10072, 10073, 10074, 10075, 10076, 10077, 10078, 10079, 10080, 10081, 10082, 10083, 10084, 10085, 10086, 10087, 10088, 10089, 10090, 10091, 10092, 10093, 10094, 10095, 10096, 10097, 10098, 10099, 10100, 10101, 10102, 10103, 10104, 10105, 10106, 10107, 10108, 10109, 10110, 10111, 10112, 10113, 10114, 10115, 10116, 10117, 10118, 10119, 10120, 10121, 10122, 10123, 10124, 10125, 10126, 10127, 10128, 10129, 10130, 10131, 10132, 10133, 10134, 10135, 10136, 10137, 10138, 10139, 10140, 10141, 10142, 10143, 10144, 10145, 10146, 10147, 10148, 10149, 10150, 10151, 10152, 10153, 10154, 10155, 10156, 10157, 10158, 10159, 10160, 10161, 10162, 10163, 10164, 10165, 10166, 10167, 10168, 10169, 10170, 10171, 10172, 10173, 10174, 10175, 10176, 10177, 10178, 10179, 10180, 10181, 10182, 10183, 10184, 10185, 10186, 10187, 10188, 10189, 10190, 10191, 10192, 10193, 10194, 10195, 10196, 10197, 10198, 10199, 10200, 10201, 10202, 10203, 10204, 10205, 10206, 10207, 10208, 10209, 10210, 10211, 10212, 10213, 10214, 10215, 10216, 10217, 10218, 10219, 10220, 10221, 10222, 10223, 10224, 10225, 10226, 10227, 10228, 10229, 10230, 10231, 10232, 10233, 10234, 10235, 10236, 10237, 10238, 10239, 10240, 10241, 10242, 10243, 10244, 10245, 10246, 10247, 10248, 10249, 10250, 10251, 10252, 10253, 10254, 10255, 10256, 10257, 10258, 10259, 10260, 10261, 10262, 10263, 10264, 10265, 10266, 10267, 10268, 10269, 10270, 10271, 10272, 10273, 10274, 10275, 10276, 10277, 10278, 10279, 10280, 10281, 10282, 10283, 10284, 10285, 10286, 10287, 10288, 10289, 10290, 10291, 10292, 10293, 10294, 10295, 10296, 10297, 10298, 10299, 10300, 10301, 10302, 10303, 10304, 10305, 10306, 10307, 10308, 10309, 10310, 10311, 10312, 10313, 10314, 10315, 10316, 10317, 10318, 10319, 10320, 10321, 10322, 10323, 10324, 10325, 10326, 10327, 10328, 10329, 10330, 10331, 10332, 10333, 10334, 10335, 10336, 10337, 10338, 10339, 10340, 10341, 10342, 10343, 10344, 10345, 10346, 10347, 10348, 10349, 10350, 10351, 10352, 10353, 10354, 10355, 10356, 10357, 10358, 10359, 10360, 10361, 10362, 10363, 10364, 10365, 10366, 10367, 10368, 10369, 10370, 10371, 10372, 10373, 10374, 10375, 10376, 10377, 10378, 10379, 10380, 10381, 10382, 10383, 10384, 10385, 10386, 10387, 10388, 10389, 10390, 10391, 10392, 10393, 10394, 10395, 10396, 10397, 10398, 10399, 10400, 10401, 10402, 10403, 10404, 10405, 10406, 10407, 10408, 10409, 10410, 10411, 10412, 10413, 10414, 10415, 10416, 10417, 10418, 10419, 10420, 10421, 10422, 10423, 10424, 10425, 10426, 10427, 10428, 10429, 10430, 10431, 10432, 10433, 10434, 10435, 10436, 10437, 10438, 10439, 10440, 10441, 10442, 10443, 10444, 10445, 10446, 10447, 10448, 10449, 10450, 10451, 10452, 10453, 10454, 10455, 10456, 10457, 10458, 10459, 10460, 10461, 10462, 10463, 10464, 10465, 10466, 10467, 10468, 10469, 10470, 10471, 10472, 10473, 10474, 10475, 10476, 10477, 10478, 10479, 10480, 10481, 10482, 10483, 10484, 10485, 10486, 10487, 10488, 10489, 10490, 10491, 10492, 10493, 10494, 10495, 10496, 10497, 10498, 10499, 10500, 10501, 10502, 10503, 10504, 10505, 10506, 10507, 10508, 10509, 10510, 10511, 10512, 10513, 10514, 10515, 10516, 10517, 10518, 10519, 10520, 10521, 10522, 10523, 10524, 10525, 10526, 10527, 10528, 10529, 10530, 10531, 10532, 10533, 10534, 10535, 10536, 10537, 10538, 10539, 10540, 10541, 10542, 10543, 10544, 10545, 10546, 10547, 10548, 10549, 10550, 10551, 10552, 10553, 10554, 10555, 10556, 10557, 10558, 10559, 10560, 10561, 10562, 10563, 10564, 10565, 10566, 10567, 10568, 10569, 10570, 10571, 10572, 10573, 10574, 10575, 10576, 10577, 10578, 10579, 10580, 10581, 1058

hrs bal 15 on do M.P. - 15.07.91

200 x 10	574217 20 MP.
300 x 12	<u>800</u>
400 x 11.	1000
500 x 8	800
600 x 10	1500
800 x 2	1500
2000 x 2	800
	1500 El
	1500 F. - 3.42, 4m

BPS

Po darsu startu vstopil 27. lina regenerir.
 10 dnt x PC + 500 + 1000
 3 dnt lina
 Macra x 2 - 2 + my up 200 x 2, 500 x 8.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
 Ciężar ciała - 70 kg, wzrost 2,0 m.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.

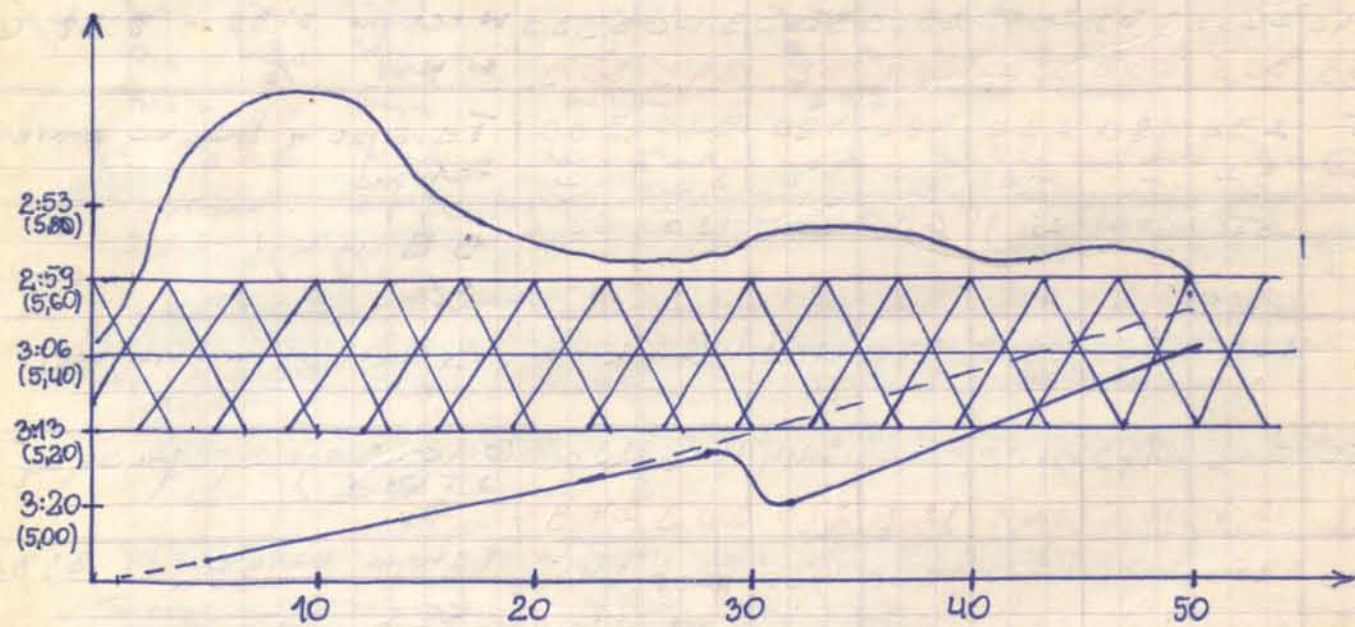
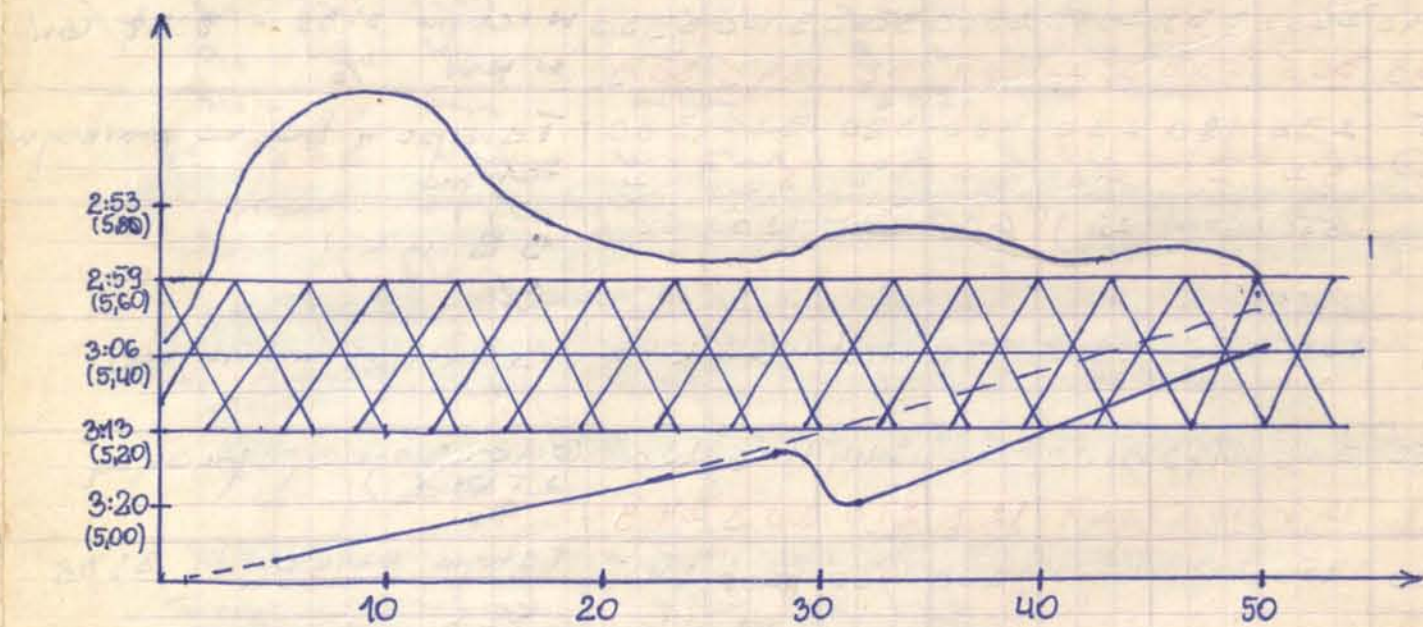
Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.

Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.

Wzrost i ciężar ciała

- Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
- Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
- Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
- Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
- Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.
- Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg.

12/73	13/74	14/75	15/76	16/77	17/78	18/79	19/80	SEZON
8230	7200	8700	8160	7450	8300	8350	905	Objętość w km ³
100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	%
3040	2630	3330	2850	2900	3000	3100	3330	Wzrost 3:58 - 3:38/km
36,9	36,5	39,0	36,2	38,3	36	34,6	36,9	W km ³ %
75	230	180	230	180	380	320	380	Temperatura + DO w zimnym tempie
0,3	3,2	2,1	2,8	6,4	4,6	3,6	4,2	%
65	100	25	60	60	120	65		GB w km ³
0,9	1,2	0,3	0,8	0,7	1,3	0,7		%
10820	8750	9310	11400	11300	14640	15850		OPR w minutach
1050	316	1170	1800	340	1744	1816	2200	Wzrost i ciężar ciała - wzrost 2,0 m, ciężar 70 kg
12,8	12,7	13,5	22,1	12,6	21,0	20,3	24,3	%
1820	1750	2100	1700	1200	1560	1900	2450	Temperatura 3:38
22,1	20,1	24,1	21,0	16,1	18,8	21,2	24,1	%



- Wygrzybnice - szynki 25

- SPECTATOR

- Products

- Thiuron response - 5-6 yods w 2-2.5 lb/ha 15% increase

Glukose. (Zucker, mme)

Repositio, ∇ : Sup me denuc ne obiect.

Wichtige Vit A, B, B₂, PP, C, D.

Potes - zapoberey pretenazheniy.

Mild - Prolate waves - cfr 10-15 sec latency
me, no decrease in amplitude.

miód - sława lekarska

20% charge we receive tomorrow evening

1870 ~~_____~~ glycerol

Producers - business transactions selling and producing
to all people y b. g.

Coccoloba sp. - 12/15/2015

2 weeks foliage R₁ & 2 weeks also bare
2 weeks, 100% leaves, 20% leaves, 20% leaves
(2 weeks) 100% leaves
NFT 2 100% leaves, 20% leaves, 20% leaves

ZWIERNIE - WRT Pancer d. Pylant

W 50% zyskowi na wpięciu na wpięciu

5300 - k. ocaleni

8000 - m. ocaleni

7.700 - m. ocaleni

Organizmi m. ocaleni 7000 k. ocal.

15% 25% białe

25 - 30% t. ocaleni / 100% b. ocaleni 25% t. ocaleni

50 - 70% w. ocaleni

P. H. - 7. H. 3.

P. m. ocaleni 25% t. ocaleni P. H. , a m. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni P. H. 25% t. ocaleni - m. ocaleni 25% t. ocaleni

Białe 2. H. 3. / 11% m. ocaleni

k. ocaleni 2. H. 3. (11% m. ocaleni)

m. ocaleni 2. H. 3.

T. ocaleni 25% t. ocaleni 30% t. ocaleni (Vit-E)

25% t. ocaleni - 25% t. ocaleni (100% - 65-80% k. ocaleni)

P. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Wzrostowy

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

15% białe 5% t. ocaleni

Do 10% w. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

Ma 30% t. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

MARTIN - WRT - 1987 - W - W

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

M. ocaleni 25% t. ocaleni 25% t. ocaleni

50 - 150 mg / ml 1 ng = 10⁻⁹ ml
20 mg - Normal
200 ml - ~~schlecht~~ / ~~schlecht~~ / ~~schlecht~~ / ~~schlecht~~ / ~~schlecht~~
50% enzymatisches ~~schlecht~~ / ~~schlecht~~ / ~~schlecht~~ / ~~schlecht~~ / ~~schlecht~~

1. f. $\text{frown} = 5 \times \text{cal.}$
 Marathon 30,000 cal. eq. 600 h.t. frown
 10,000 $\times 2 \text{ P cal.}$

50% oleg - misadage me me
 meglobine - 8 - koot me melle melle
 melle koot me meglobine
 Dizev 12. melle melle koot - talent oleg
 koot melle - co 15 me melle melle 100.20 me

10g / 1kg dry weight / 100g - 60 minutes + 30 minutes

Główna zasada czerpy 1500 - 10,000 m.
 mostami na 7 dm - 8 dm długości 2-3 - wyszerzenie
 wyląd. 3-4 dm dla brzoświatła i + trasa
 3 dm dla wyląd.
 wyląd. + wyc. 10 + 10. Brzoś. - na
 wys. wyląd. + ochrona wzrostu
 Wzrost - 5-10 - młody x 3 datum
 Bieg wody - brzoś. odpr. - młody.

$3 \times 300 \text{ p. 2-11}$ / $3 \times 300 \text{ p. 2-11}$ / $3 \times 300 \text{ p. 2-11}$
 $3 \times 300 \text{ p. 2-11}$ / $3 \times 300 \text{ p. 2-11}$ / $3 \times 300 \text{ p. 2-11}$
 $3 \times 300 \text{ p. 2-11}$ / $3 \times 300 \text{ p. 2-11}$ / $3 \times 300 \text{ p. 2-11}$

3 x 500 / 3 p 1,5' p 9 h
 Olives pyrolytic x3-4 systems (11,5 - 6 km)
 - in shaly x2-3 1m / 2,5 - 4,5 km
 - 3 x 500 / 3 p 1,5' / 1.11 - 1.10 / 6 km
 - 3 x 1000 / 3 p 3-4' / 2.30 - 2.20 km
 300 + 600 + 400 + 200 / 2-3 p. 150 - 300 - 200
 total 1200 m heavy - 500 kg

- 10 x 400m p. 1' x 1200m startoz (3:45,00 - 60")
 - 2 x 1200m p. 12' - 15'

5-6 x 1000 m p 2'-3'
5 x 500/2-3 p 200-200 m.

5 x 200 m p 3'-n'

Vit D₁ D₂ same for both

TESTY.

1500 w

W x 1000 / u. serie

- I - 100 - 72" p. 118" = 120"
- II - 100 - 68" p. 52" = 120" / u' mow-1)
- III - 100 - 64" p. 56" = 120" / 6 mow-1)
- IV - 100 - 58" p. 62" = 120" / 8-9 mow-1)

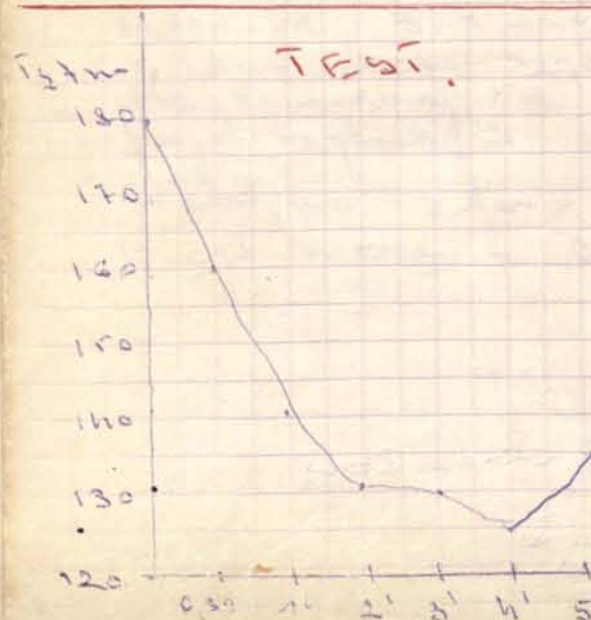
Próby na 100 - 1000 w - 1000 w

- I - 72" - 70" 1000 w 28 x 6 = 168
- II - 68" - 67.5" " 28 x 6 = 168
- III - 64.5" - 64" " 30 x 6 = 180
- IV - 60" - 58" " 32 x 6 = 192

TEST - 2000 w x 11 p. 2' p. 5 - 11' - 11' - 8'

5000 - 10,000

W. 5 x 2000 w.	p. 3'	100 - 6:30 - 6:00 5:30
Powrót	7:00	6:30 6:00 5:25, 4
Do 1200	7:00	6:30 6:00 5:25, 4
Do 1000	7:00	6:30 5:58 5:30, 0



Test 1000 w 1000 w i 1000 w
1000 w 1000 w 1000 w
1000 w 1000 w 1000 w

Test 1000 w 1000 w i 1000 w
1000 w 1000 w 1000 w
1000 w 1000 w 1000 w

1000 w

METODYKA PRZYGOTOWANIA WYDZ. STREPEZ W KONKURENCYJNYCH WYDZYMACH

120 mierz sportu - 1000 w - 1000 w

Metodyka przygotowania siłowych mow-1)

Przebieg obciążenia	Czas. rozmiękczenia			
	Maks. siła	Wytrzymałość siłowa	Dynamika siłowa	Siła ogólna
Wytrzymałość	80-95	30-50	30-60	65-75
Siła powrotowa w jednym podejściu	2-8	50-70	8-10	10-15
Siła serii	11-5	2-3	3-4	2-4
Wp. serijny wmin	3-5	1-2	3-4	2-3
Siła ciąża w jedn. + ciąża	5-6	5	6-7	5-6
Siła - obciążenie	1-2	1	1	2
Opóźnienie i siła powrotowa	200-240	600-1100	180-200	400-500

1. Powinny być obciążone mow-1, mow-1, mow-1
2. Ciepły rozciąganie mow-1, mow-1, mow-1
3. Ciepły rozciąganie mow-1, mow-1, mow-1
4. Powinny być obciążone mow-1, mow-1, mow-1

Kierunki przygotowania siłowego

1. Mierze zajęcia mow-1, mow-1, mow-1
2. Mierze zajęcia mow-1, mow-1, mow-1
3. Mierze zajęcia mow-1, mow-1, mow-1

Relacje czasu w rozmiękczeniu i siłach

Dziedz. sport:	Wzrost. siłowe		Siła dynamiczna		Siła maksymalna	
	m	h	m	h	m	h
Bieg	75	70	17	20	8	10
Przewodzenie	71	70	18	14	11	16
Rowing	70	-	24	-	6	-
Nasty	70	65	20	25	10	10
Wiosła	67	71	19	19	14	10
1200 w	67	67	20	23	10	10

W ciągu tych testów wykazało się:

70% wytr. siłowe

20% siła dynamiczna - wybuchowa.

10% siła mała wybuchowa

Relacje ciężeń. wzajemnych wytr. sił, G.D i G.M
w zależności od czasu wykonywania ciężeń. sterotyp

czas G.	Wytr. sił. m.	Siła m.	Siła dynamiczna m.	Siła m.	mała m.
Do 2'	44	45	31	28	28
2'-4'	55	52	27	25	22
4'-15'	72	76	16	16	17
25-30'	76	78	16	16	8
1 godz →	82	86	13	10	5
2 godz →	86	88	10	8	5

Ze wzrostem dystansu ilość ciężeń, wzajemnych
G.D i G.M maleje. a ilość ciężeń wzajemnych N.Si.
rośnie

Wobec tego wzajemne ciężenia siłowe w/g ekspertów

- 1 miejsce polepszenia koordynacji między
mózgiem a mięśniami
- 2 - w czasie ciężeń (ciężarów)
mózgiem
- 3 polepszenie wydolności organizmu

Met. dykt. wzajemnych wytr. sił

Tab. 7.

Dyscyplina	Siła m.	Siła dynamiczna m.	Siła mała m.	Siła dynamiczna m.	Siła mała m.	Siła dynamiczna m.	Siła mała m.	Siła dynamiczna m.	Siła mała m.
Pływanie	25-400m	30"-6'	2-400m	1-400m	1-400m	1-400m	1-400m	1-400m	1-400m
Bieg	30-300m	12"-12'	4-120m	1-120m	1-120m	1-120m	1-120m	1-120m	1-120m
Kajaki	500-2,5km	2-3'	6-8	2-3	5'	8'	160-165	6-7	1-8
Łyżwy	2,5km	3,5-12'	5-6	2-3	5'	5'	170	8	8
Narty	1-5km	3-18'	4-5	2-3	3'	5'	160	5	5
Kolarstwo	20km	30'	5-6	-	10'	-	170	-	-

Niektóre wzajemne specjalizacje wytr. sił

Dyscyplina	Wytr. sił. m.	Siła dynamiczna m.	Siła mała m.	Siła dynamiczna m.	Siła mała m.
Kajaki	14	14	14	14	17
Bieg	14	13	15	14	17
Narty	14	14	14	14	16
Kolarstwo	14	-	15	-	16
Łyżwy	13	13	14	14	17
Pływanie	13	12	13	12	15
Główny wynik	13,6	13,2	14,1	13,6	16,3

Najbardziej efektowne sposoby - angażujące w siatkę

1. obciążenia startowe
2. ciężej, nie specjalnych i powszechnych
3. ciężej, skomplikowane (scenariusz)

4d1) curves start one in the middle, curves to the side (crossy)
cross 2 observations,

gittes max ~ frequency of battery, updates a frequency
to observation, not any i + 1

side of manure - value of 2 associations.
(prelators, featured - 1200000)
+ various. is not in 1000000

Wykaz-osiome - trenowy obwodowy i metoda potwalis
2. Wzrost ilozg. scrib. - stacyjny.

Metoda punktowa i wykreślowa
mały lub średni obszar, asymmetryczny

Metode kontrolle - 2 margin obgesehen w exp. start

Opisne karakteristike razreda $\rightarrow$ stran 7

Defo. Locality in myra is a carbonate, olivine and
gypsum layer

Chiesche grane u sturkturle treuyn

- [illegible]

8. Cross. Gray male - Sat Lenano - Lenano

9. W multicellular encas no oris shell hydrozooid setae
- | | | | | | | |
|------------|------------|-----|---------|-----|-----|--------|
| - pyramine | sterile | x 7 | primary | x 7 | x 3 | pyrene |
| - | cellerated | x 6 | | | | x 5 |
| - | eggs | x 3 | | | | x 2 |

10. size symmetry
- pyrene 10000 x 2
- 2000, 1000 x 1

- [illegible]

12. W please start you're with blackboard & classmate & practice in your notebook
- ~~Solve dynamic programming class with your right solution~~
- | | | | |
|--------------|-----|---------------------|-----|
| - In array | x 7 | try extra. Given | x 5 |
| - velocity | x 6 | | x 4 |
| - next prime | x 5 | pay more x 2 (next) | x 5 |
| - waste | x 4 | | x 2 |
| - key | x 2 | | x 2 |
- ↓

13. W office started and big work me
v.6: of office Tyne "play" x 2 try

- 14 Site dynamics is above standard

Typhoid	x 4	ty
cholera	x 3	ch
pyrexia	x 1	
diarrhoea	x 1	

15. K mikrocytoblaste ogólnych cech na brzoj wybrany
2-4 x typ. (opisac program - co dzień)

16. Dendrocygus maculosa - no positive result in colony

- 12 - 1/1 - 1/1 dynamometer - seal pressure, & descent
the positive pressure - descent

- 18 highest - ~~the~~ per person ^{color}

19. W BPS - area same w cylinder top
pyramine runway $\times 3$
diag. $\times 1-2$ } neg. str. sense.

20. Caves above (is 9th) are yellowish
- large, pink, heavy we 7 and small & faint
- Typing, white, we 3 by ———

21. N oviducos girast apeta butone :
pignone x 2 obturac treg x 6-12
breg x 2 treg. Najveca koncetracija

cursement and girth w 2 i 3 + yod wv
Pymwanc, w, f + wery od 2 by. Brax/Tyany w 3 + yg.

Rozmiarcowanie pracy silowej w cyklu rocznym

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Kalestus	SM	SM SW	SM SW	SD SW	SD SW	SD SW	SD SW	SD SW	SD SW	SD SW	SW	-
Nesty		SM SW	SW SD	SW SD	SW SD	SW SD	SW SD	SW SD	SW	SW	SW	SW
Niosia		SM	SW SW	SW SD	SW SD	SW	SW SD	SW SD	SW	SW	SW	SW
Piywano	SM	SW SW SD	SW SD	SW SD	SW SD	SW SD	SW SD	SW SD	SW SD	SW SM	SW	
Lyzny	SW	SW	SW SD	SW SD	SW SD	SW SW	SW	SW SD	SD			
Biegy			SW SD	SW SD	SW SD	SW SD	SW	SW SD	SW			

Розглядаючи середню довжину міжмолекулярних зв'язків
під час процесу, а також повільне теплообмінне
взаємодіювання - теплові та динамічні властивості
і повільно стрімко змінюються з часом експериментально.

Przygotowanie siłowni w sportach cyklosteowych wiąże się z prowadzeniem przez cały rok. W sezonie zimowym na porządku dnia jest wybieganie na całym dystansie startowym.

Specjalne przygotowanie 60-70%
głównie 20-30%
cięż. dozw. wagi = 10%

Porównanie intensywności obciążenia poziomu nóg przy nie
porównanie siły w cięciu w BC_1 w BC_2 - WB a także
porównanie długości odcięcia w cięciu intensywności
i portywności. To wszystko nie było porównanie
opracuj obciążenie obciążenia. Także metoda powinna być
zastosowana na zdolność wytrzymałości w. II, III i IV.

BIEGI SREDNIE I DŁGIE - ISRA.

Propozycja zmian w paragrafach 17-18, 18-19 - 19, 20 (zobacz)

Requires no direct visualization of target components.

1. suborg: coarse even, crystal / process texture: acst.
2. (site) - textured / stens into fo. high degree of stens apertures such
3. stens porphyry (mot. v. large, and known as stens porphyry)

Optymalizacja procesów i emy. walczenie ośrodków
wzrost. pracy p.b. placetki interaktywne obywatel,
odnowy biologicznej

1. Mikrocycl = microcyclo

cel - wprowadzenie systemu do pracy, wznowienie
o WB, pozyskanie przytlenia, wznowienie
operacji w WB.
Wzrost

- liść w pracy tlenowej 6 - 12 kłęb (140 - 150 T)
 - cwał 6 - 18 kłęb (130 - 150 T)
 - liść tępiony 4 - 6 kłęb / do 170 T
 - cwał zleżakowate do 1 kłęb
 - Opisthota 90 - 60 % Interpretacja Opatości opłotów
 - w tlenowa i mierzana 10 - 12 %
 - w zastlenone 1 - 2 %
 - wloc f tleny x 10 - 12

20. Myelomorph • bistrong

cel - vezungsp. 040 1149, 90, 80
Gradler

- bicy 10 - 30 km / 150 T 1
 - crabs 15 - 25 km / 150 - 180 T ✓
 - bicy + crabs 10 - 15 km / 160 - 170 T
 - fish 12 - 18 km / 150 - 180 T)
 - B I 4-15 x 300 - 1000 m - bicy + crab
 3-8 x 600 - 3000 - 1000 m
 - ~~Interglacial~~ 1000 m (- Interglacial 80%
 - ~~crabs 5000 m~~ 1000 m
 - for ~~clenone~~ i ~~max~~ - 10 - 15%
 - for ~~best~~ ~~clenone~~ 1 - 2%
 - close + ~~any~~ x 14 - 16

cel - Podwyższenie OWPB : WS, rozszerzenie i podwyższenie
~~WS~~ zakresu sytuacji, rozszerzenie zakresu
Stwierdzenie

12 - 15 km
 15 - 25 km
 6 - 12 km
 6 - 10 km
 16 - 20 km
 500 x 1 - 2 km
 1 - 2 km
 2 - 3 km
 500 - adjacent site - beyond of best line 2 - 5%
 1500
 150 - 1600
 160 - 175
 180
 1500
 5-8 km
 80-90%
 12-20%
 12-14

cel. Podtrzymanie swiad. i zdrowia w S i GW
oraz technol. i wyzn.
opiekun

- Grey 10 - 15 km do 150 T
 - G. t. grey 6 - 15 km 165 - 170 T
 - fast black 10 - 15 km 150 - 180 T
 - Grey t. grey 5 - 8 x 100 - 150 m no basic intercalations.
 - Grey no sdc 100 - 600 m (zinko. 85%) } Reservoir 3-6 km
 - 200 - 300 m (80 - 85%)
 - Grey t. grey no sphyerolite Unit 1000
 - sand black sand do 20 km.
- Opiteric
~~intercalations~~ of sand 60 - 70%
 - ft black sand 10 - 15%
 - black sand 3 - 6%
 Basic t. grey x 10 - 14.

cel. - oszypowa - prosiwiec & szarych
- opaszowa - t. szarych
- polnymanow - t. szarych
- oszypowa - t. szarych & szarych

Gray 10-20 km 150 T
 8-10 x 100, 4-6 x 200-600 m (300-1000 h. along)
 Intergrow 85-95%
 - WS/pentstemon 2-3 x 200-500 4. 3rd line
 4-5 x 300-800 h. along
 - cross line 8-10 km 2 for 1/2 hour stopped 5-6 x 200 m
 - westward to 2nd ridge

- cel - rearrange envs, ws, Δ or a modular subgraph
Grafts

- bicz w p. tlenowy 15 - 20 km
- - " tlenowy 6 - 12 km do 180 T
- bicz p. g 6 - 8 km
- b. tlenowy i m. odc. na - 60 (85-90%) = 25-40 km b. wod.
- u - 6 x 1 - 2 km b. d. i. g. i.
- B. p. tlenowy - 2 km 8 - 15 x 20 - 30 km
- b. p. g na odległości 20 km x 2 - 10
- b. p. g na odległości 20 km 5 - 6 x 10 - 15 km
- c. p. g 2 - 3 km
- b. p. g 5 - 10 x 10 - 20 na brzo zwróconie
- ~~B. p. g~~ - 10 - 30% (#)
- tlenowa i m. odc. dp 15%
- b. p. g 3 - 5%
- b. p. g 12 - 14.

cel. - rozwinąć WS podwyższenie jakości i technol
grodów -

- [illegible]

cel - organizm analizujemy zolowat organizm do
wydziawane / reakcyjne / plendary wymlon
Gradler

- Bray w ps klenowej - 2-14 kmw narutow - 15-20 kmw
L. A narutow. szpary 5.6 x 100 = 250

1. *serena*
 2. *alga*
 3. *maritima*

cel - amiazare doua surse, (calituri diferite)
parafizate, lasare centrul puterilor
afectate.

- 2. a pr. flav. 2 - 15 km 2. med. 15-20 a large
 - cross 10 - 20 km
 - 1-3 km a V - 75-80% 100-120 i
 - 5-8 x 100-150 m. 2. grade
 - 20-30 x 100-150 2. a large i maceraton
 - 3PA - grey 20-25 km pr, pr. p. p. 1-2 good
 - 50-70%
 - 5-10 i
 - 1-2 i
 - 6-8

Сел - сельскохозяйственная организация, профсоюзная
лесная заготовка, лесной одрощен
содерж

forest 5-10 km
~~gray~~ ^{sp. 100-500}
 Pigeon, green
 920
 Obk to 1000
~~Obk to 1000~~ 10-30% ~~Interpreted~~
 - close to x 4-5.

$\bar{x}$	1 typ.	-	W.O. - Wytr. ogólna
$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	6 typ.	-	W.S. - Wytr. specjalna
$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	5 typ.	-	Transformacja - Techn. ogólna, projekt do budowy
$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	5 typ.	-	Intensyfikacja - Starty własne
$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	2 typ.	-	W.S. - W.S.
$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	4 typ.	-	W.S.
$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	5 typ.	-	Techn. ogólna, projekt do samodzielnego
$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	12 typ.	-	Starty.

W0 - p.p.g. jagdne, masase as upland 100 x 12-16 p. 100.
Cicly as oprem (washed) loose wedy
Skip C - cr along side 6 x 60' - 75"
W3 - tracing stepping x 4
via W - above the saterys x 2
SB - via beyond x 2 - skip. H, B, W, R, P, S, D, L, T, U, V, W, X, Y, Z
Skip C - stone wall construction po vadyur
tracing stepping 8 x 75" or 10 x 1'

W8 up $2 \times 4 \times 300 \text{ m}$, $3 \times 3 \times 150 \text{ m}$

1	2	3	4	5	6	7
51	49	47	45	43.5	42	40

22,5 21 20 19 18,5 18 17.

	1	2	3	4	5	6	7
Sila A. waznac	40	45	50	55	60	65	70
wydzieranie	40	45	50	52	55	57	60
1/2 przysiadu	20	20	20	100	105	110	125
w. bialucha	5	1,5	10	10	12,5	12,5	15
w. gabinetu	10	12,5	15	15	17,5	17,5	20
w 3 - serwer	po	8 x	punktach				

Site B.

big na ugo	3+3p	4x3p	5x3p	3x4p	4x4p	5x4p	6x4p
step 1	3x5p	3x6p	3x7p	3+8p	3x7p	3x10p	3+11p
uclozok	3x4p	4x4p	3x5p	4x5p	3x6p	4x6p	5x6p
lap	3+6p	4x6	5x7p	4x8	4x10	5x10	6x10

Drain		Drain	
8 in	BC, 16 + SP2	22 in	WS 4 x 4 in T-185, 190 12.40 BC, 14 39
9 in	BC, 21 + SP2-2A T-135-145 BC, 10 R 0.5 0.5 - 1 33	23 in	BC, 12 + R-1 BC, 12 + SP2-30' 30
10 in	BC, 8 x 3' T-170-180 BC, 13 + SP2 20' 30	24 in	BC, 30 2 qd. T 160-170. 30
11 in	BC, 28 - 2 qd T 140-150 28	25 in	BC, 15 + R-1. BC, 12 28
12 in	WS 400 x 10/21 T 170-180 BC, 13 + SP2 1 qd. 33	26 in	WS. 4 x 24 in + 2 x 14 in T-180-185 BC, 15 in + SP2-30' 30
13 in	BC, 16 R-1. 0.5-1. T-145 BC, 13 + SP2 T-135, 31	27 in	BC, 17 BC, 12 R-1 30
14 in	BC, 28 + SP2 2 qd T-135-140 28 N	28 in	BC, 1 - BC, 2 - 30 T 155-165. 31 N
15 in	WS 10 x 14 in 3:03 - 3:12 T-180 BC, 13 + SP2-30' 34	29 in	BC, 16.5 R 1.5 18. 22 in.
16 in	BC, 15 + R-1 BC, 13 + SP2 30 30	30 in	BC, 15 R-1. 16
17 in	BC, 19 + R-1 BC, 13 + SP2-30' 33	31 in	BC, 10 x 10" 16
18 in	WS 400 x 10/21 70'-21' T-175-185 BC, 14 + SP2-15' 34	1 in	BC, 14. 14
19 in	BC, 16 + R-1 BC, 12 + R-1. 30	2	BC, 10 10
20 in	BC, 30 2 qd 12' T-140-150-160 30	3	BC, 6. 5000 - 21 1.04, 1. 30
21 in	BC, 14 + SP2 14 N	4 in	BC, 20 20 12 in
		5	BC, 14 R 1 BC, 12 R 1 28
		6	BC, 21 BC, 12 + SP2 33
		7	WS 10 x 400 68-65 17
		8	BC, 23 R-1. 39
		9	WS 6 x 14 in 3'-2:50 35
		10	BC, 21 R 0.5 22
		11 in	WS 6 + 4 + 2 x 1. 18.12 11.56 12.53 190
		12	BC, 26 26
		13	BC, 17 + R-1 18
		14	BC, 8 + 20 x 5. 21
		15	BC, 14 14
		16	BC, 20 20
17	BC, 8.5 + R 0.5		
18	MARRION 2:11.7 LONDYH III major.		

KONFERENCJA. - SPRAWA 26-27.03.94

Wzrost i rozwój jak i rozwój wsi i ludności - PERCEPCJA
 rozwój ciężej - nieskończony
 - nieskończony
 - nieskończony

Na poziomie wsi - metoda ogólna - przesłanie - uderzenie

MACIĄŻOWICZ

- programowanie i kierunek
 - w oparciu o / kierunek - uderzenie wsi i ludności

Druga, dozwolona wsi i ludności, a wsi i ludności - uderzenie
 wsi i ludności wsi i ludności
 Dozwolona wsi i ludności wsi i ludności - uderzenie wsi i ludności

Budowa:

- morfologia
 - uderzenie wsi i ludności (polska, wsi i ludności)
 - uderzenie wsi i ludności

Wsi i ludności - 1/2 wsi i ludności i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności i ludności - przesłanie
 Wsi i ludności wsi i ludności i ludności, przesłanie
 wsi i ludności wsi i ludności

Wsi i ludności

Wsi i ludności - przesłanie i ludności
 Wsi i ludności - przesłanie i ludności

P - wsi i ludności na wsi i ludności
 W - wsi i ludności
 S - wsi i ludności
 G - wsi i ludności
 P - wsi i ludności
 S - wsi i ludności
 W - wsi i ludności

Wsi i ludności

Wsi i ludności

Wsi i ludności

1. wsi i ludności wsi i ludności
 2. wsi i ludności wsi i ludności

Wsi i ludności

1. wsi i ludności wsi i ludności p. u
 2. wsi i ludności wsi i ludności
 3. wsi i ludności wsi i ludności
 u. wsi i ludności wsi i ludności

Wsi i ludności

1. wsi i ludności p. u
 2. wsi i ludności p. u
 3. wsi i ludności p. u
 u. wsi i ludności p. u

Wsi i ludności

Wsi i ludności wsi i ludności do wsi i ludności (wsi i ludności)
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności

1. wsi i ludności wsi i ludności
 2. wsi i ludności wsi i ludności
 3. wsi i ludności wsi i ludności
 4. wsi i ludności wsi i ludności
 P. wsi i ludności wsi i ludności
 W. wsi i ludności wsi i ludności
 S. wsi i ludności wsi i ludności
 G. wsi i ludności wsi i ludności
 P. wsi i ludności wsi i ludności
 S. wsi i ludności wsi i ludności
 W. wsi i ludności wsi i ludności



Wsi i ludności

Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności

Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności

Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności

Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności

Wsi i ludności

Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności
 Wsi i ludności wsi i ludności wsi i ludności

DATA	TRENING	DATA	TRENING
22.02	BC ₁ 15 km - 1. h	15	M. BC ₁ 25 BC ₁ 10 R-1. 38
23	BC ₁ - 20 km - 1.29 h T-152 BC ₁ + R. - 11 km - 48' T-140-170.31	12	BC ₁ 16 + 98 1.5. BC ₁ 12 + R-1.
24	BC ₁ - 15 km + 98 1 h 4' - T-150 BC ₁ 10 km 50'	13	BC₁ 20 km 2 h 30 T-140-150-165. 40
25	BC ₁ 20 km + 98 1 h 28' BC ₁ 11 km 48' T-135-145 31	14	BC ₁ 15 - 1 h 6 BC ₁ + 10 10 x 20 p. 40 - 1 h 5' 30 253
26	BC ₁ - BC ₂ - 30 km - 2 h Basen	15	BC ₁ 20 km + 98 1 h 28' BC ₁ 11 km 45' 31
27	BC ₁ + 20 - 10 x 20 p. 2 h 40 - T 170-180 BC ₁ 11 km + 98 31	16	WS. 3 x 11 km 12:46 T-170-180 12:54 T-175-180 12:59 T-175-182 37
28	BC ₁ 15 km - 1 h 6' BC ₁ 12 km R-1. 58' 31	17	BC ₁ - 20 km + 98 20
29	BC ₁ BC ₂ 3' x 10 p. 2 T 175-181 BC ₁ 15 km 34	18	BC ₁ 20 km + 98 11 x 20 p. 20 BC ₁ 10 km + R-1. 37
30	BC ₁ - 20 km + Basen 20	19	BC ₁ WS 10 x 11 km 3:02, 3:05, T-170-180 BC ₁ 11 km 31
31	BC ₁ 20 km + 98 - 2 km + R-1. BC ₁ - 12 km + 98 38	20	BC ₁ - 30 km 30
32	BC ₁ + 20 15 x 20 p. 2 T-170-180 BC ₁ 15 km 32	21	BC ₁ - 15 km BC ₁ 12 R-1. 216 28
33	BC ₁ - 20 km - 1 h 30' BC ₁ 11 km 48' 31	22	BC ₁ 15 + 98 10 x 15 p BC ₁ 11. 30
34	BC ₁ + 98 20 km 2 h 6' T-145-160 Basen 32	23	BC ₁ + 20 10 x 40 p BC ₁ 11 km 20
35	BC ₁ 20 km + 98 R-1. BC ₁ 12 km + 98 35	24	BC ₁ - 20 km 20
36	BC ₁ - 15 km BC ₁ 2 + 20 15 x 20 p 1, 30' T-140-182 34	25	BC ₁ - 15 km + 98 10 x 100 p. 67 16
37	BC ₁ 23 km 1 h 52. T 155-155 BC ₁ 12 km R-1. 36	26	Rozmowa 8 km 8
38	BC ₁ 4 WS 5 x 2 km (6:20-6:55/ T 175-185. 35	27	Rozmowa 6 km STAWKI - 21 km 1, 3, 38. (ivm/ Basen - Basen 33

161

DATA	TRENING	DATA	TRENING
28.	BC ₁ 20 km + Basen Basen	28	BC ₁ 15 km + R-1. BC ₁ 11 km + 98 28
29.	BC ₁ 15 km + R-1. BC ₁ 11 km + 98 30	29	BC ₁ 18 km BC ₁ 10 km R-1. samopoczucie dobre. 30
30	BC ₁ 6 + 15 20 x 40 p. 20 T-180-180 5. T-140-147. BC ₁ 3 km + 98 29	30	BC ₁ - 21 km 1 h 30 21
31	BC ₁ - 21 km 1 h 30 21	31	BC ₁ - 16 km + 98 15 x 100 1 h 4' 30
32	BC ₁ - 16 km + 98 15 x 100 1 h 4' 30	32	BC ₁ 12 km 34
33	BC ₁ 12 km 34	33	BC ₁ - 20 + R-1. BC ₁ 11. 1032 33
34	BC ₁ - 20 + R-1. BC ₁ 11. 1032 33	34	BC ₁ WS. 6 km + 5 km + 3 x 21 x 1. 18:13 15:46 6:00 5:52 2:58 p. 37
35	BC ₁ WS. 6 km + 5 km + 3 x 21 x 1. 18:13 15:46 6:00 5:52 2:58 p. 37	35	BC ₁ - 21 km 21
36	BC ₁ - 21 km 21	36	BC ₁ 16 + 98 10 x 100 32
37	BC ₁ 16 + 98 10 x 100 32	37	BC ₁ 14 20
38	BC ₁ 14 20	38	BC ₁ 19 km + R-1. 18 18
39	BC ₁ 19 km + R-1. 18 18	39	BC ₁ 5 + 98 7, 40 p. 19
40	BC ₁ 5 + 98 7, 40 p. 19	40	BC ₁ 24 km 27
41	BC ₁ 24 km 27	41	BC ₁ 20 km R-1. 189 21
42	BC ₁ 20 km R-1. 189 21	42	BC ₁ 6 + BC ₂ 12 + R-1 22
43	BC ₁ 6 + BC ₂ 12 + R-1 22	43	BC ₁ - 15 km + 98 15
44	BC ₁ - 15 km + 98 15	44	BC ₁ - 15 + R-1 17
45	BC ₁ - 15 + R-1 17	45	BC ₁ - 8 + R-1. 9
46	BC ₁ - 8 + R-1. 9	46	BC ₁ - 8 + R-1. 9
47	BC ₁ - 8 + R-1. 9	47	BC ₁ - 8 + R-1. 9
48	BC ₁ - 8 + R-1. 9	48	STAWKI - MARATHON 2:09, 43 / 1, m / 48

Ogółem PR 1390

130

9AINI - MORITZ
1.07 - 23.07, 94

DATE	TRENING	DATE	TRENING
1.07	BC ₁ - 10 km 10	18.07	BC ₁ 40 km / 20' h. 2M / V 3:36. 10
2.07	BC ₁ 20 BC ₁ 10 R-1. 37	19.07	BC ₁ 14 32 BC ₁ 17 R. 100 x 10
3.07	BC ₁ 31. 31 2:00 - 2:57 - 3:01 - 3:14 - 3:28	20.07	BC ₁ 14 WS 15 x 400 p. 200 64-68" 32 BC ₁ 15
4.07	BC ₁ 12 WS 100 x 10 p. 400 36 BC ₁ 14. / 1 h /	21.07	BC ₁ 20,5 R 100 x 5. 33 BC ₁ 12
5.07	BC ₁ 15 / 1 h 5' / 32 BC ₁ 16 R-100 x 10 / 1 h 2' /	22.07	BC ₁ 14,5 R 0,5 15
6.07	BC ₁ 21 31. / 2. h / 31	23.07	BC ₁ 5 BC ₁ 7 start 8 km 20
7.07	BC ₁ - 20 / 1. 22 / 30 BC ₁ - 10 / 34.00 /	24.07	BC ₁ 17 / 1 h 9' / 17 189
8.07	BC ₁ M. WS 12 x 2' p. 1 T 180-184 33 BC ₁ 14	25.07	BC ₁ 16 / 1 h 10 / R-1 km 34 BC ₁ 17
9.07	BC ₁ 17 / 1 h 18' / 31 BC ₁ 14 / 1 h 3' /	26.07	BC ₁ 21 / 1 h 30' / 34 BC ₁ 12 R 100 x 10
10.07	BC ₁ 21 35 km / 2. h-23 / V-11. 35 BC ₁ 18 328	27.07	BC ₁ 12 WS 20 x 400 p. 200 35 BC ₁ 15
11.07	BC ₁ - 15,5 R-0,5 Bpy 10 x 150 36 BC ₁ 18	28.07	BC ₁ 21 / 1 h 30' / 34 BC ₁ 12 10 x 100 Bpy 15 km
12.07	BC ₁ 10 WS 20 x 400 p. 200 33 BC ₁ 15	29.07	BC ₁ 16 30 BC ₁ 12 R-0,5 Bpy 15 x 100
13.07	BC ₁ - 20 36 BC ₁ 15 R-100 x 10	30.07	BC ₁ 11 BC ₂ 30 / 1 h 30' / V 3:26 34
14.07	BC ₁ 18 WS 30 x 400 p. 200 33 BC ₁ 10 R 1 km	31.07	BC ₁ 15 28 BC ₁ 12 R 100 x 10 229
15.07	BC ₁ 8 WS 30 x 400 p. 200 35 BC ₁ 15	1.08	BC ₁ 19 32 BC ₁ 12 R 10 x 100
16.07	BC ₁ 17. 33 BC ₁ 15 R 100 x 10	2.08	BC ₁ 11 WS 6 x 11 + 1 x 3. 36 BC ₁ 12
17.07	BC ₁ 21 R 100 x 10 25 234	3.08	BC ₁ 21. / 1. h 23 / 21
		4.08	BC ₁ 16 R 0,5 Bpy 10 x 100 29 BC ₁ 11,5.

DATE	TRENING
5.08	BC ₁ 19,5 R 0,5 20
6.08	BC ₁ 6 24 BC ₁ 8 start 10 km
7.08	BC ₁ 26 26 188
8.08	BC ₁ 18,5 R 0,5 19
9.08	BC ₁ 9 BC ₂ - 12 km V 3:24 R 200 x 5 22
10.08	BC ₁ 15,5 R 0,5 15
11.08	BC ₁ 15,5 R 0,5 16
12.08	WS 1 km -
13.08	BC ₁ 8 R 100 x 10 9
14.08	BC ₁ 3,5 R 0,5 46 START - MURKIN - 2:14,55 127

Biotopiki.

Metodyczny sposób doboru 20% utalentowanej młodzieży
 Junia 18 roku walczy o szóstą miarę i do 22 roku
 Długość szóstą olimpijską.
 A w roku 18 - w osiemnastym roku, studenckim - negocjacje
 - w roku 18 - postępy.

Zywność - przy ziemianach

Zywność - postępy zdrowia, 20% zdrowienia, 20% zdrowienia.

Długość szóstą i osiemnastą

1. Wzrost 30% - 20% / 25% /
 2. Wzrost 15% - 10% / 10 - 15% /
 3. Wzrost 55% 10% / 60 - 20% /

Wzrost

Wzrost 90% / 20% / 20% / 20%

1. Wzrost - zdrowie - zdrowie
2. Wzrost - zdrowie - zdrowie i w zdrowiu może spróbować

Wzrost

- 30%, zdrowie

Wzrost 10% / 10% / 10% / 10%

Wzrost 50% / 50% / 50% / 50%

Wzrost: zdrowie i zdrowie zdrowia. Zdrowie - zdrowie zdrowia

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

Wzrost: zdrowie i zdrowie

11. Sole transkrypcyjowa + transkrypcyjowa i transkrypcyjowa
12. Wskazanie miejsca + wskazanie - wskazanie - jakie istnieją
13. Zależność - wskazanie 1/2 by wskazać zliczanie na dole
14. Wskazanie miejsca by wskazać miejsce w polu ciemności
15. Zależność 1 wskazanie jest w miejscu / zależność 2 wskazanie 3 wskazanie musi być przygotowane przed wskazaniem i w tym samym czasie Vit-C wskazanie by w 2. do 3. do 4.

16. Vit-B₁₂ wskazanie by w 2. do 3. do 4. Mała
17. Wskazanie w poszczególnych
18. Poszczególne 5 x 6 x 7 x 8 x 9 x 10 x 11 x 12 x 13 x 14 x 15 x 16 x 17 x 18 x 19 x 20 x 21 x 22 x 23 x 24 x 25 x 26 x 27 x 28 x 29 x 30 x 31 x 32 x 33 x 34 x 35 x 36 x 37 x 38 x 39 x 40 x 41 x 42 x 43 x 44 x 45 x 46 x 47 x 48 x 49 x 50 x 51 x 52 x 53 x 54 x 55 x 56 x 57 x 58 x 59 x 60 x 61 x 62 x 63 x 64 x 65 x 66 x 67 x 68 x 69 x 70 x 71 x 72 x 73 x 74 x 75 x 76 x 77 x 78 x 79 x 80 x 81 x 82 x 83 x 84 x 85 x 86 x 87 x 88 x 89 x 90 x 91 x 92 x 93 x 94 x 95 x 96 x 97 x 98 x 99 x 100 x 101 x 102 x 103 x 104 x 105 x 106 x 107 x 108 x 109 x 110 x 111 x 112 x 113 x 114 x 115 x 116 x 117 x 118 x 119 x 120 x 121 x 122 x 123 x 124 x 125 x 126 x 127 x 128 x 129 x 130 x 131 x 132 x 133 x 134 x 135 x 136 x 137 x 138 x 139 x 140 x 141 x 142 x 143 x 144 x 145 x 146 x 147 x 148 x 149 x 150 x 151 x 152 x 153 x 154 x 155 x 156 x 157 x 158 x 159 x 160 x 161 x 162 x 163 x 164 x 165 x 166 x 167 x 168 x 169 x 170 x 171 x 172 x 173 x 174 x 175 x 176 x 177 x 178 x 179 x 180 x 181 x 182 x 183 x 184 x 185 x 186 x 187 x 188 x 189 x 190 x 191 x 192 x 193 x 194 x 195 x 196 x 197 x 198 x 199 x 200 x 201 x 202 x 203 x 204 x 205 x 206 x 207 x 208 x 209 x 210 x 211 x 212 x 213 x 214 x 215 x 216 x 217 x 218 x 219 x 220 x 221 x 222 x 223 x 224 x 225 x 226 x 227 x 228 x 229 x 230 x 231 x 232 x 233 x 234 x 235 x 236 x 237 x 238 x 239 x 240 x 241 x 242 x 243 x 244 x 245 x 246 x 247 x 248 x 249 x 250 x 251 x 252 x 253 x 254 x 255 x 256 x 257 x 258 x 259 x 260 x 261 x 262 x 263 x 264 x 265 x 266 x 267 x 268 x 269 x 270 x 271 x 272 x 273 x 274 x 275 x 276 x 277 x 278 x 279 x 280 x 281 x 282 x 283 x 284 x 285 x 286 x 287 x 288 x 289 x 290 x 291 x 292 x 293 x 294 x 295 x 296 x 297 x 298 x 299 x 300 x 301 x 302 x 303 x 304 x 305 x 306 x 307 x 308 x 309 x 310 x 311 x 312 x 313 x 314 x 315 x 316 x 317 x 318 x 319 x 320 x 321 x 322 x 323 x 324 x 325 x 326 x 327 x 328 x 329 x 330 x 331 x 332 x 333 x 334 x 335 x 336 x 337 x 338 x 339 x 340 x 341 x 342 x 343 x 344 x 345 x 346 x 347 x 348 x 349 x 350 x 351 x 352 x 353 x 354 x 355 x 356 x 357 x 358 x 359 x 360 x 361 x 362 x 363 x 364 x 365 x 366 x 367 x 368 x 369 x 370 x 371 x 372 x 373 x 374 x 375 x 376 x 377 x 378 x 379 x 380 x 381 x 382 x 383 x 384 x 385 x 386 x 387 x 388 x 389 x 390 x 391 x 392 x 393 x 394 x 395 x 396 x 397 x 398 x 399 x 400 x 401 x 402 x 403 x 404 x 405 x 406 x 407 x 408 x 409 x 410 x 411 x 412 x 413 x 414 x 415 x 416 x 417 x 418 x 419 x 420 x 421 x 422 x 423 x 424 x 425 x 426 x 427 x 428 x 429 x 430 x 431 x 432 x 433 x 434 x 435 x 436 x 437 x 438 x 439 x 440 x 441 x 442 x 443 x 444 x 445 x 446 x 447 x 448 x 449 x 450 x 451 x 452 x 453 x 454 x 455 x 456 x 457 x 458 x 459 x 460 x 461 x 462 x 463 x 464 x 465 x 466 x 467 x 468 x 469 x 470 x 471 x 472 x 473 x 474 x 475 x 476 x 477 x 478 x 479 x 480 x 481 x 482 x 483 x 484 x 485 x 486 x 487 x 488 x 489 x 490 x 491 x 492 x 493 x 494 x 495 x 496 x 497 x 498 x 499 x 500 x 501 x 502 x 503 x 504 x 505 x 506 x 507 x 508 x 509 x 510 x 511 x 512 x 513 x 514 x 515 x 516 x 517 x 518 x 519 x 520 x 521 x 522 x 523 x 524 x 525 x 526 x 527 x 528 x 529 x 530 x 531 x 532 x 533 x 534 x 535 x 536 x 537 x 538 x 539 x 540 x 541 x 542 x 543 x 544 x 545 x 546 x 547 x 548 x 549 x 550 x 551 x 552 x 553 x 554 x 555 x 556 x 557 x 558 x 559 x 560 x 561 x 562 x 563 x 564 x 565 x 566 x 567 x 568 x 569 x 570 x 571 x 572 x 573 x 574 x 575 x 576 x 577 x 578 x 579 x 580 x 581 x 582 x 583 x 584 x 585 x 586 x 587 x 588 x 589 x 590 x 591 x 592 x 593 x 594 x 595 x 596 x 597 x 598 x 599 x 600 x 601 x 602 x 603 x 604 x 605 x 606 x 607 x 608 x 609 x 610 x 611 x 612 x 613 x 614 x 615 x 616 x 617 x 618 x 619 x 620 x 621 x 622 x 623 x 624 x 625 x 626 x 627 x 628 x 629 x 630 x 631 x 632 x 633 x 634 x 635 x 636 x 637 x 638 x 639 x 640 x 641 x 642 x 643 x 644 x 645 x 646 x 647 x 648 x 649 x 650 x 651 x 652 x 653 x 654 x 655 x 656 x 657 x 658 x 659 x 660 x 661 x 662 x 663 x 664 x 665 x 666 x 667 x 668 x 669 x 670 x 671 x 672 x 673 x 674 x 675 x 676 x 677 x 678 x 679 x 680 x 681 x 682 x 683 x 684 x 685 x 686 x 687 x 688 x 689 x 690 x 691 x 692 x 693 x 694 x 695 x 696 x 697 x 698 x 699 x 700 x 701 x 702 x 703 x 704 x 705 x 706 x 707 x 708 x 709 x 710 x 711 x 712 x 713 x 714 x 715 x 716 x 717 x 718 x 719 x 720 x 721 x 722 x 723 x 724 x 725 x 726 x 727 x 728 x 729 x 730 x 731 x 732 x 733 x 734 x 735 x 736 x 737 x 738 x 739 x 740 x 741 x 742 x 743 x 744 x 745 x 746 x 747 x 748 x 749 x 750 x 751 x 752 x 753 x 754 x 755 x 756 x 757 x 758 x 759 x 760 x 761 x 762 x 763 x 764 x 765 x 766 x 767 x 768 x 769 x 770 x 771 x 772 x 773 x 774 x 775 x 776 x 777 x 778 x 779 x 780 x 781 x 782 x 783 x 784 x 785 x 786 x 787 x 788 x 789 x 790 x 791 x 792 x 793 x 794 x 795 x 796 x 797 x 798 x 799 x 800 x 801 x 802 x 803 x 804 x 805 x 806 x 807 x 808 x 809 x 810 x 811 x 812 x 813 x 814 x 815 x 816 x 817 x 818 x 819 x 820 x 821 x 822 x 823 x 824 x 825 x 826 x 827 x 828 x 829 x 830 x 831 x 832 x 833 x 834 x 835 x 836 x 837 x 838 x 839 x 840 x 841 x 842 x 843 x 844 x 845 x 846 x 847 x 848 x 849 x 850 x 851 x 852 x 853 x 854 x 855 x 856 x 857 x 858 x 859 x 860 x 861 x 862 x 863 x 864 x 865 x 866 x 867 x 868 x 869 x 870 x 871 x 872 x 873 x 874 x 875 x 876 x 877 x 878 x 879 x 880 x 881 x 882 x 883 x 884 x 885 x 886 x 887 x 888 x 889 x 890 x 891 x 892 x 893 x 894 x 895 x 896 x 897 x 898 x 899 x 900 x 901 x 902 x 903 x 904 x 905 x 906 x 907 x 908 x 909 x 910 x 911 x 912 x 913 x 914 x 915 x 916 x 917 x 918 x 919 x 920 x 921 x 922 x 923 x 924 x 925 x 926 x 927 x 928 x 929 x 930 x 931 x 932 x 933 x 934 x 935 x 936 x 937 x 938 x 939 x 940 x 941 x 942 x 943 x 944 x 945 x 946 x 947 x 948 x 949 x 950 x 951 x 952 x 953 x 954 x 955 x 956 x 957 x 958 x 959 x 960 x 961 x 962 x 963 x 964 x 965 x 966 x 967 x 968 x 969 x 970 x 971 x 972 x 973 x 974 x 975 x 976 x 977 x 978 x 979 x 980 x 981 x 982 x 983 x 984 x 985 x 986 x 987 x 988 x 989 x 990 x 991 x 992 x 993 x 994 x 995 x 996 x 997 x 998 x 999 x 1000

Wskazanie Później 9.02.96

Wskazanie No wskazuje i nie na 60" Najlepiej 1' / 2"

Wskazanie 0.8.08.

Wskazanie 2' - 3' - 4' - 5' - 6' - 7' - 8' - 9' - 10' - 11' - 12' - 13' - 14' - 15' - 16' - 17' - 18' - 19' - 20' - 21' - 22' - 23' - 24' - 25' - 26' - 27' - 28' - 29' - 30' - 31' - 32' - 33' - 34' - 35' - 36' - 37' - 38' - 39' - 40' - 41' - 42' - 43' - 44' - 45' - 46' - 47' - 48' - 49' - 50' - 51' - 52' - 53' - 54' - 55' - 56' - 57' - 58' - 59' - 60' - 61' - 62' - 63' - 64' - 65' - 66' - 67' - 68' - 69' - 70' - 71' - 72' - 73' - 74' - 75' - 76' - 77' - 78' - 79' - 80' - 81' - 82' - 83' - 84' - 85' - 86' - 87' - 88' - 89' - 90' - 91' - 92' - 93' - 94' - 95' - 96' - 97' - 98' - 99' - 100'

Tracimy dla porównania wielkości trwania 2-3X odzwierciedlenie po 1' - 2' To jest 28 cykli na 60"

Tracimy cykl 1' - 2' - 3' - 4' - 5' - 6' - 7' - 8' - 9' - 10' - 11' - 12' - 13' - 14' - 15' - 16' - 17' - 18' - 19' - 20' - 21' - 22' - 23' - 24' - 25' - 26' - 27' - 28' - 29' - 30' - 31' - 32' - 33' - 34' - 35' - 36' - 37' - 38' - 39' - 40' - 41' - 42' - 43' - 44' - 45' - 46' - 47' - 48' - 49' - 50' - 51' - 52' - 53' - 54' - 55' - 56' - 57' - 58' - 59' - 60' - 61' - 62' - 63' - 64' - 65' - 66' - 67' - 68' - 69' - 70' - 71' - 72' - 73' - 74' - 75' - 76' - 77' - 78' - 79' - 80' - 81' - 82' - 83' - 84' - 85' - 86' - 87' - 88' - 89' - 90' - 91' - 92' - 93' - 94' - 95' - 96' - 97' - 98' - 99' - 100'

1 etap 18 cykli
2 etap 32 cykli
3 - 4 40 - 42 - 44 - 46 - 48 - 50 - 52 - 54 - 56 - 58 - 60 - 62 - 64 - 66 - 68 - 70 - 72 - 74 - 76 - 78 - 80 - 82 - 84 - 86 - 88 - 90 - 92 - 94 - 96 - 98 - 100

Tracimy dla porównania wielkości trwania 2-3X odzwierciedlenie po 1' - 2' To jest 28 cykli na 60"

I etap - wyrobienie nowego odzwierciedlenia - automatyzacja
II etap - utrwalenie - polepszenie
III etap - poprawienie rezultatu w 80%
IV etap - przygotowanie wzoru w 100%

Postupki w sprawie s. 1. w. i. d.

Pr. Pesejra

T. 1. - dyscyplina i punktualność - sukcesy.
Wym. 2. - kłopoty, odpychanie, warunki pracy, brak
rozsądku, żądze, braki, materializm
Najbardziej znaczącą
chciał zrobić i dostarczyć do indywidualnych osób
cechy i wartości. Miał, prace, niekompletność w tym.
Wzrost i wyjątkowość 13. 6. 1936
Komunikacja między pracownikami a zarządcami i. 13. 6. 1936
Entuzjazm i. 13. 6. 1936. Motywacja do pracy. Wypadek
Sprowadzenie na miejsce, redolent

Rozmowa z kierownikiem

Rozmowa z kierownikiem 13. 6. 1936. 4-5 tyg. 0. 13. 6.

1 tyg. - 13. 6. 1936, 13. 6. 1936
2 - 13. 6. 1936, 13. 6. 1936
3 - 13. 6. 1936, 13. 6. 1936
4 - 13. 6. 1936, 13. 6. 1936

W BC 2. 13. 6. 1936. 13. 6. 1936 i ewolucja 13. 6. 1936
To jest 13. 6. 1936, 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936 i ewolucja 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936 i ewolucja 13. 6. 1936

13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936, 13. 6. 1936, 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936 i ewolucja 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

W. 13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

dr. Bernard PANGOLD.

1. 13. 6. 1936 - 13. 6. 1936 i ewolucja 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936 i ewolucja 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

13. 6. 1936 - 13. 6. 1936
13. 6. 1936 - 13. 6. 1936

2A - wazny dla integrowal treningu
 2A - procesny rezerwuar mow - do mow
 2A - badanie zmusza do obdukcji (mow)
 Obecnie wytyczna 2A - 25 minutowa
 2A + mechanicznie 10 x 2 minuty w wytycznej
 5 min i 10 min testy treningowe

Test..

wytraz. sily - to mowic witalna

100 m

10 x 30
 5 x 60
 6 x 100
 6 x 200
 3 x 300

2 x 400

600

800

10 x 400
 5 x 1000-2000
 2 x 4000

2A + 2A - ma znaczenie dla wazny dety
 2A + 2A - ma znaczenie dla wazny dety

2A + 2A - ma znaczenie dla wazny dety
 2A + 2A - ma znaczenie dla wazny dety

4 - 6 - 10 mil
 2 - 4 - 30 mil
 0 - 2 - 60 mil

3 x 1000 mil p. 10 milat

2A + 2A - ma znaczenie dla wazny dety
 2A + 2A - ma znaczenie dla wazny dety

2A + 2A - ma znaczenie dla wazny dety
 2A + 2A - ma znaczenie dla wazny dety

RPA REZERWAT BICITOK
 RPA REZERWAT BICITOK

RPA REZERWAT BICITOK
 RPA REZERWAT BICITOK

RPA REZERWAT BICITOK
 RPA REZERWAT BICITOK

RPA REZERWAT BICITOK
 RPA REZERWAT BICITOK

Referencja 22.04.1936

Wzrost

Wzrost	1 - 10	Wzrost	30 - 40
Straszy	10 - 35	"	1 - 10
	35 - 50	"	10 - 35
	50 - 100	"	35 - 50
	100 -		

Wzrost 1 - 10 - decyduje o wielkości ciała - ukształtowanie

Równowaga wewnętrzna - Vit C i Vit E - wzrost i zdrowie

Wzrost 10 - 100 - wzrost ciała - wzrost energii

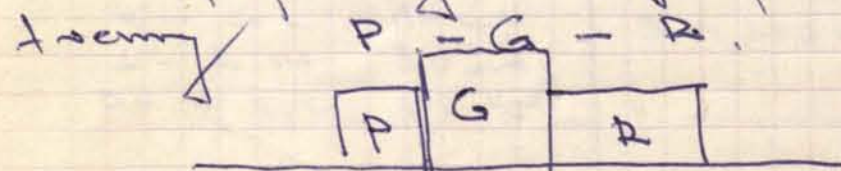
Wzrost 100 - 1000 - wzrost ciała - wzrost energii

$$WZ = \frac{t_2 - t_1}{t_2 - t_0} \times 100$$

t₁ - początek
t₂ - koniec
t₃ - wzrost po t₁

50% - 60% - wzrost ciała - wzrost energii

Wzrost 100 - 1000 - wzrost ciała - wzrost energii



G W - gotowid wzrostu. t₁ - t₂.

Wzrost

Wzrost - system wzrostu i energii.

1. Główny
2. Wzrost i t. i. b.

Wzrost 10 - 100 - wzrost ciała - wzrost energii

$$\frac{WZ}{t_2} \Rightarrow 1,2 - 1,4 < 0,8$$

1. Wzrost
2. Wzrost

Wzrost 100 - 1000 - wzrost ciała - wzrost energii

Wzrost - t₁ - t₂ - wzrost.

Metody podwyższania wzrostu i energii

Wzrost 10 - 100 - wzrost ciała - wzrost energii

Wzrost 100 - 1000 - wzrost ciała - wzrost energii

Barclay's common meaning topic to money

1. *procatenaria* *hazy* *wooded* *do* *15-20* *very*
2. *procatenaria* *hazy* *wooded* *do* *15-20* *very*
3. *procatenaria* *hazy* *wooded* *do* *15-20* *very*
4. *procatenaria* *hazy* *wooded* *do* *15-20* *very*
5. *procatenaria* *hazy* *wooded* *do* *15-20* *very*
6. *procatenaria* *hazy* *wooded* *do* *15-20* *very*

2. Procyon is biologically welcoming

1. Wzmocnić miedzi oddychawce. Tracimy codziennie
ok. 5% z cyfry 51 2 cyfry 56 cyfry
oddychawce na wodę. Tracimy wzmocniły tytuł
miedzi oddychawce na obciążenie wsi, Warszawa,
Polska to na europejskich doświadczeniach
Antoniów jest już po 11 dniach
2. Wzmocnić tracimy powołanie wsi 100
i 1000 1. 10.
3. Aby dotrzeć met. doświadczenia
tabela doświadczenia wsi 1000 wsi 1000
wsi 1000 wsi 1000 wsi 1000 wsi 1000
2 met. 1000 wsi 1000 wsi 1000 wsi 1000
4. Wyrob. wsi 1000 wsi 1000 wsi 1000 wsi 1000

11 AMINOACIDSY.

1. Coco's Bakery Case x 2
2. Vit - C 500 x 1
3. Vit PP x 1
4. Glycerol 40% x 2.

PRODUCT A

olat laruans l2mövlt + energia

Roslini stymlayca

1. (spatiu) - spațiu
2. exceda
3. pyrite leucon
4. intermij / doțence uşilor - dăruie pentru poartă
- 5.

Properly energized

- 1 ~~Wine~~ wine
2 ~~Wine~~ wine, agrost, oest, february
3 ~~agrost~~
4 ~~oest february~~

Dott. Lenzi

- 1 olej z oplepiej
2 do rest
3 pokrywaj

Anabolis androgenic

- 1 physics laboratory

Anabolismus - Biosynthese

1. mīcēc
2. pederōzūls - kablē
3. pātyn' gūlā - pīotun
4. zōtōtysicavil
5. aļēovib

12 nebolichet - moyroay

- | | | | |
|---|---------------|-----|-------------|
| 1 | poster nelt - | 10 | ocar caryy |
| 2 | seler | 11. | pozowulay |
| 3 | ccoula | 12 | + no kerkhe |
| 4 | csou nelt | 13. | le pcedel |
| 5 | csesem oze | - | |
| 6 | Golz 2 Gmasy | | |
| 7 | cykaria | | |
| 8 | power | | |
| 9 | podg sam 8 | | |

Preparaty zióciopralne

maszpergole

- | | | | |
|---|-------------|---|---------------------|
| 1 | pedosolanka | 1 | solu x 60cm |
| 2 | gryne gorka | 2 | pozycjonal, + 100cm |
| 3 | cykloria | | |
| 4 | para | | |

DICHNOWA

1995/96

2 AS.

- 1 Crossy + 500 8-12km + 12 to 6km + 500
 Fastleat - 1000 - 3:50 - 4:00
 - 2 x 1000, 100, 800, 5 x 100
 B2 - 6 x 1000 w. 100 - 3:50.
 - 2 x 2 km 7:40 - 7:35.
 Resem 310 km
 I - II 22

2 AS.

Crossy 14-15 km

$$B2 = 6 \times 1000 w. + 5 \times 200$$

$$1000 - 3:55 \quad 38 - 35$$

$$- 3 \times 2 km \quad 7:45 - 7:25 + 6 \times 150 \text{ b.p.}$$

$$- 8 \times 1 km \quad 3:50 - 3:30 + 5 \times 200 \text{ e.p.}$$

$$BC2 = 6 km - (24,00) + 4 \times 300 \text{ b.p.}$$

$$WS = (100 + 600) \times 3 \text{ secio} + (600 + 100) \times 3 + 3 \times 150$$

$$BC2 - B2 = 2 km + 3 km + 1 km$$

$$7:24 \quad 11,00 \quad 3:32$$

$$BC2 = 6 km - 21,32 + 10 \times 100$$

$$\text{Resem} \quad 110$$

$$\text{I} \quad 56$$

$$\text{II} \quad 8$$

2 AS.

$$1 \quad (100 + 600) \times 2 + (600 + 100) \times 3$$

$$72 - 1:58 \quad 20-68 - 1:52 - 1:47$$

2 cross

3 cross

$$4 \quad 6 \times 1000 - 3:25 - 3:18$$

5 cross

6 cross

$$7 \quad 2 km + 2 km + 2 km + 4 \times 300$$

$$7:00 \quad 10,20 \quad 6:42 \quad 58 - 47$$

8 cross

$$9 \quad \text{Bicy temp 8 km 2 netent. 29,30}$$

$$V - 13:47 - 3:37 + 200 (29,30)$$

$$100 \times 10$$

10 cross

11 cross

$$12 \quad WS \quad 1000 + 3(600 + 100) \times 2$$

$$(3:13 | 1:52 | 74) + (1:52 + 1500) (70 + 31)$$

$$3:14 (152 | 72) + (1:51, 70 | 1:47, 67)$$

13. cross 20 km

14 cross

15 WS. $1 + 2 + 3 + 1 \text{ km} / 2:29, 6:50, 10:20, 3:12$
 $4 \times 300 (47, 46.5, 45.5, 45.5)$

16 cross

17 Big tempog 3 km - $10,53 + 2 \times (5 \times 200) 33 - 31 - 28$

18 cross

19 $3 \times (5 \times 1000 \text{ m}) 74 + 70.5 + 70 + 63 + 68 / 68 + 68 + 68 + 65 + 65$

20 cross

21 WS $4 \times 1000 \text{ m} (3:16 - 3:13)$

22 cross

23 Tempog big 5 km $16,103 + 2 \times 1000 (3:18 - 3:11)$
 $5 \times 200 (30 - 28")$

24 cross 16 km

25 cross 12 km

26 cross 8 km

27 cross 2 km

Resum 420
 $\frac{1}{11} \quad 63$
 $\frac{1}{11} \quad 7$

I 1936

1 cross 12 km

2 $2 \times 4 \times (2 \times 150 + 300) / (23 + 23 + 40) \times 2$
 $(48 - 46" + 22 + 22) \times 4$

3 cross

4 cross

5 $1000 + 2 \times 2 \times 1000 \text{ m} + 4 \times 100$

$3:15 + (3:18 + 3:10 = 6:27) + 3:17 + 3:16 = 6:33$
 $+ 3:00$

6 cross

7 cross

8 $2 \times (4 \times 1000) 67.5 + 67 + 65.5 + 65 + (65 + 64 + 62 + 61.5)$

9 cross

10 cross

11 Temp. big 6 km - $21,20 + 6 \times 200 (32 - 30.5 - 30 - 30 - 29.5 - 26.5)$

12 cross + sep

13 cross + sep

14 WS $(4 \times 600 / 2 + 4 \times 150 / 1.50 - 1.42) (23 - 19.8)$

15 cross

16 cross

17 Start + WS. $1500 (4:24, 6) + 400 (54, 6)$

18 $800 (2:04)$

19 cross

20 cross

21 WS $2 + 1 + 1 (6:30 + 3:00 + 2:54) + 4 \times 150$

22 cross

23 cross

24 Big 2 km $7:34 + 8 \times 200 / 33 - 31"$

25 cross

26 finish -

27 start 1500 W. 16, 42 in m.

28-29 cross

30 WS $1200 \text{ m} (3:58, 81) + (4 \times 200) \times 2 (30" - 28")$

31 cross

Resum 363
 $\frac{1}{11} \quad 35$
 $\frac{1}{11} \quad 14$

II 1936

1 Response + 150×10

2 Start + WS $1000 / 54, 6 + 400 (53, 3)$

3 Start WS $800 (2:04, 60)$

4 cross - 10 km

5 " 12 km

6 WS $3 \times 1000 (60 - 59, 58.5)$

7-8 cross

9 Response + WS

10 start 1000 m $2:35, 80$ in m.

11-12 cross

13 start 1000 m $2:38, 88$ in m.

14-24 cross + sep

25 start 1000 m $2:37, 55$ in m.

26-29 cross + sep

Resum 1930
 $\frac{1}{11} \quad 7$
 $\frac{1}{11} \quad 12$

III 1936

1-10 cross + fast + slow

11-WS $6 \times 1000 \text{ m} (3:50 - 3:30) + 5 \times 200 (31 - 30)$

12-13 cross

14 WS $3 \times 200 \text{ m} 7:20 - 7:15 - 7:02 + 6 \times 450 \text{ b.p.g.}$

15-16 cross

17 WS $2 \times 300 \text{ m} (11:30 - 11:18) + 5 \times 300 (56 - 50")$

18-19 cross

20 WS $6 \times 1000 \text{ m} (3:55 - 3:45) + 5 \times 200 (38 - 30)$

21-22 cross - fast + slow

23 Temp. big 6 km - $22, 19 + 7 \times 150 \text{ b.p.g.}$

24-25 cross

26 WS $1 + 2 + 2 + 1 (3:36 + 7:07 + 7:04 + 3:10)$

27 - cross

28-29 -

30 - cross

31. WS $2 \times 300 \text{ m} V: 3:40 - 3:35$

Resum 415
 $\frac{1}{11} \quad 53$
 $\frac{1}{11} \quad 7$

IV 1936
 1/2 cross
 3 Temp. 6 km - 21.15 + 10x100m
 4 cross
 5 WS 100 + 200 / 4 (600 + 400) X 3 (2.10 - 1.48 - 1.45)
 6-7 cross
 8 WS 1 + 2 + 2 + 1 (3.34 + 7.13 + 7.06 + 3.15) + 5 X 200
 9/10 cross
 11 WS 2 X 3 km (10.12 + 10.03) + 3 X 300 (49.5 - 47 - 43.6)
 12 cross
 13 WS 2 X (5 X 600) (1.58 - 1.48)
 14-15 Gylto - Pashu
 16 Temp 6 km 21.35 + 6 X 200 (31 - 27.5)
 17/18 cross
 19 WS 1 + 2 + 2 + 1 (3.13 + 6.40 + 6.35 + 3.07) + 4 X 200
 20/21 cross
 22 WS 2 X (4 X 600) (1.50 - 1.40) + 4 X 200 (30.5 - 27)
 23 cross
 24 WS (2 X 150 + 300) X 4 + (300 + 2 X 150) X 1 (22-20 - 46-42)
 25/26 cross
 27 Temp 6 km - 20.41 + 6 X 200 (34 - 27")
 28/29 cross
 30 WS 2 X (4 X 400) (65 - 64) (62 - 60)

Reason
 T
 11
 31
 64
 16

V 1936
 1/5 crossy fertilizer
 6 WS 100 + 200 + 200 + 150 + 100 / 3 / 14 - 12.5 + 22-20 + 30 - 27.5
 7/11 crossy fertilizer
 12 WS (4 X 400) + (2 X 400) (60 - 58.5) + 6 X 100 (14 - 12.5)
 13/14 cross
 15 WS 1 + 2 + 1 (3.14 + 6.55 + 3.11)
 16 cross
 17 WS 100 + 150 + 200 + 300 + 200 + 150 + 100 / 2
 14 - 12.5 + 22-20 + 44-40 + 28-26.5
 18 cross
 19 WS 6 X 600 (2.05 - 1.55)
 20/21 cross
 22 WS 1200 - 3.54.5 + 2 X (4 X 200) 30 - 27.5
 23/24 cross
 25 Start 800 - 2.00 X 2 II - W
 26 cross
 28 WS 4 X 200 (29 - 28")
 29/30 cross

Reason
 T
 11
 320
 19
 14.5

VI 1936
 1 start PE 800 - 1.59.70 III W
 2 Rozum
 3 Start 800 - 2.00.20 II W
 4/5 Rozum
 6 Start 800 - 2.00.20 II W
 8/9/10 Bapocymel
 11 cross
 12 WS 2 X (4 X 600) / 1.50 - 1.48 / 4 (1.45 - 1.40)
 13 cross
 14 WS 1 + 2 + 1 + 2 X 150 (3.04 + 6.16 + 2.52) / (21 - 19.0)
 15/16 cross
 17 WS 10000 / 3.08 / (100 + 300) + (300 + 100) + 4 X 200
 13.0 + 43.5 43.0 + 12.5 (27 - 26.5)
 18/19 cross
 20 Start 800 - 54.24 + 2 X 100 - 13.5 - 13.2
 21 start 800 - 1.57.24 vch-nd.
 22/23 cross + 800
 24 WS 2 + 2 km / 6.54, 6.52, 6.46
 25 cross
 26 WS 100 + 150 + 200 + 300 + 200 + 150 + 100 / 2
 I 13.3 11.2 29.1 42.3 28.4 10.8 12.3
 II 12.3 19.8 26.8 39.5 25.6 18.9 12.4
 27/28 cross
 29 WS / 4 X 400 / 2 (64.4 - 61.5) (61.5 - 58.1)
 30 cross

Reason
 T
 11
 270
 18.3
 11.6

VII 1936
 1 cross
 2 WS 1 + 2 + 1 (3.00 + 6.13 + 2.48) + 3 X 100 (13. - 12.2)
 3 cross
 4 WS 2 X (3 X 600) (1.46 - 1.41) (1.43 - 1.38) + 4 X 150
 5 cross
 6 WS 1200 - 4.13 + 2 X (4 X 200) 31.9 - 30.2
 7/8 cross
 9 Start 800 - 54.24 + 2 X 100 - 13. - 12.2
 10 Start 800 - 1.59.80
 11/12 cross
 13 WS 3 X 2 km (6.46 + 6.43 + 6.30) 4 X 100 (13.5 - 12.2)
 14 adpex ATLANTA - 50.
 15 cross
 16 WS (2 X 150 + 300) X 2 (2 X 150 + 300) X 1 + 3 X 150
 17/18 cross
 19 WS 5 X 600 (1.58 - 1.53)
 20/21 cross
 22 WS 100 + 300 + 300 + 100 + 3 X 200
 13.5 44.4 41.2 12.9 26.7 - 26.0
 23/24 cross

Rosen 270

1/10	cross				
np	stock	800	1:58,98	VII	m
11/13					
14	stock	800	1:59,16	VI	m

n-c	1930	1931	1932	1933	1934	1935	1936	1937
I	280	230 $\frac{18}{12}$	250 $\frac{32}{15}$	300 $\frac{38}{15}$	256 $\frac{23}{15}$	310 $\frac{22}{15}$	350 $\frac{34}{15}$	
II	330	350 $\frac{40}{5}$	350 $\frac{54}{7}$	410 $\frac{63}{10}$	412 $\frac{63}{10}$	410 $\frac{56}{8}$	460 $\frac{65}{1}$	
XII	365 $\frac{48}{11}$	350 $\frac{42}{9}$	390 $\frac{42}{14}$	400 $\frac{57}{13}$	500 $\frac{72}{11}$	420 $\frac{63}{7}$	434 $\frac{64}{11}$	
V	98	340 $\frac{27}{12}$	240 $\frac{75}{14}$	255 $\frac{11}{18}$	360 $\frac{13}{19}$	390 $\frac{23}{6}$	363 $\frac{37}{12}$	310 $\frac{31}{21}$
IV	122	250 $\frac{4}{12}$	230 $\frac{13}{10}$	112 $\frac{11}{6}$	210 $\frac{11}{12}$	200 $\frac{1}{4}$	190 $\frac{7}{12}$	230 $\frac{11}{8}$
III	260 $\frac{28}{19}$	300 $\frac{28}{4}$	332 $\frac{30}{6}$	307 $\frac{31}{4}$	344 $\frac{29}{10}$	420 $\frac{40}{4}$	415 $\frac{53}{1}$	350 $\frac{31}{13}$
II	274 $\frac{9}{19}$	340 $\frac{12}{17}$	230 $\frac{12}{18}$	350	406 $\frac{3}{17}$	330 $\frac{25}{12}$	431 $\frac{64}{16}$	
VI	316	330	416	330	438 $\frac{54}{10}$	466 $\frac{48}{11}$	320 $\frac{19}{14}$	
VI	293	208 $\frac{2}{13}$	205 $\frac{3}{10}$	220 $\frac{6}{19}$	200 $\frac{8}{12}$	232 $\frac{12}{10}$	270 $\frac{18}{12}$	
VII	289	207 $\frac{9}{84}$	270 $\frac{4}{13}$	330 $\frac{15}{16}$	352 $\frac{23}{13}$	290 $\frac{14}{13}$	270	
VIII	346	154 $\frac{4}{10}$	180 $\frac{9}{8}$	220 $\frac{10}{15}$	290 $\frac{12}{10}$	230 $\frac{12}{10}$	80 $\frac{6}{5}$	
IX	480	60 6	60 -	70 -	125	150 $\frac{6}{10}$	130	
P-2	2957	3119	3123	3344	3893	3758	3713	

Konferencje - PLEN - Szklarska Poręba 25.04.97

Trennungsgleichgewichte - HANUSLEBER

1. biologiczne zmiany hematologiczne
2. biologiczne zmiany fizyczne (cięższe) - endokrynologiczne
3. metaboliczne zaburzenia - męskie
4. zmiany psychologiczne

514267 -

2. Wzrost - wzrasta powoli, do 3-4 tygodni.

3w off-day 10-12 plus. Sacroph - most. Distance adopted 81.5

NRD 50 R012

Древна

low magnesium - hypomagnesaemia - (grade magnan)

Expt. No. - 30 mg.

• Rechts Wesierkung - przed obywatelstwo (3 lat x dozwolone)

May 4 B6

704 - 5/2/2000

Gaviosol -

HCl & etc - entyobolodazine - for active interaction
 17 min 1/2 way volgaizione & 2/3 way energie
 opical entyobolodazine energie. 2/3 way 1/2 way
 ob mita, 1/2 way 1/2 way.

Carnitine - transport kyseliny tukové do mitochondrií
do mitochondrií.

kyakpuy - ^{also} ^{the} ^{water}

in cultivation 250-500 very common x 2-3 kg - very rare

Cratylus - my response i sione-day. -

Revisyone - olusan 14

12th March 2012

Stazija putovanja up. Baob - 8.000 + j. 2000 32" p. 35"

p 13c.

W Bz, 1 10 x 20 p 31 has 10 x 30 p 31

3

5

५

5

7

... of the ...

Król

1. 30 - 15
2. 50 + 50
3. 10 km + 20
4. Ws - do 100 - 500
5. Ws do 1500 w

by, lub do, lub 100

Trenino mps 5000 - miedzi

Ne potasat wica w suclwa gawet przed miedziowem
procedzi 5 km - 2.47, 481 to spierat 2.700.

5 km - 13.34 t e miedziowy odan 3000 - 7.379
Ne 15 km po 1.45 procedzi 30 km - 1.38 57 V.1.17
w tym ostatnie 5 km - 11.12 t i ostatnie km - 2.50.

Ne 3 ty prac 3.0 - miedziow 30 km - 1.380 - 1.38 117.

Ne 2 lata prac 1.45 w P.1.17 - procedzi 2 km - 1.15
t.1.17 V-3.30 na km 90 km 2 ty 1.15 1.15 1.15

miedziow 10 km 1.15 1.15 1.15

by, no 5 km po 1.15 nie ma dep. potasow

1.15 1.15 1.15

Ne 15 km po 1.15 - miedziow - procedzi 15 km - 1.15
piedzi 10 km - 3.1.15 a 5 km - 1.15 1.15 V-3.1.15

1.15 1.15 1.15 w tym 1.15 1.15 1.15
rozad 1.15 1.15 1.15 - 3.1.15 1.15

Treniny 3 x 15 km po 1.15 1.15 1.15 a miedziow

1.15 1.15 1.15 - 1.15 1.15 1.15 3 km ostat

1.15 1.15 1.15 - 1.15 1.15 1.15 1.15

Rozmied po 1.15 do 1.15 w tym ostatnie 1.15

1.15 1.15 1.15 na 1.15 1.15 V-3.1.15

1.15 1.15 1.15 5.70 do 1.15 V-3.1.15 - 1.15

1.15 1.15 1.15 - 1.15 1.15 - 1.15 1.15

W miedziow 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 500

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

W 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

Konferencja SPADA 27-28.12.91

Inton

do 5" - 10" moc profogenerow
11" - 15" pojemnosc profogener
20" - 30" moc glikolizacji 10-20 msc. - 1.15
30" - 40" pojemnosc - 1.15
40" - 50" moc technow
50" - 60" pojemnosc technow

	Technow %	Boatlenow %
100 w	10 %	30 %
100 w	30	20
800 w	60	40
1500	80	20
5000 w	95	5
10,000 w	97	3
Miedziow	99	1

Wypowiedz miedziow 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

Moc glikolizacji 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15

Roztytuł - wzmocnienie ogólnego i wolne tempo treningu

Testosteron - przysp. odrostu siatek myśniowych i siatek
- przysp. odrostu ogólnemu
- przysp. samopokonywania, większe tempo

Czynności wykonywane na testosteron i testosteron

1. czynności genetyczne
2. woda
3. Dieta i odżywianie
4. Ciężki trening - aktywność fizyczna
5. Tryb życia (sen, odpoczynek)

Na 5 dni przed zawodami Treningi treningowe -
- podnosi testosteron.

INFORM

8. swobodny bieg przelaz 12. nelsony przeciwny
od 3" - do 6" - moc przelazowa
Moc przelazowa - metoda indywidualna
prędkość przelazowa.

Interwał 1' - 2' - przerwy absolutne - wolne
WGS - moc duża - przerwy absolutne - tryb od
dystansu

Wysokość przelazowa - prędkość po 24g - 28g
- " technika 68 - 72g

Treningi techniczne po zmniejszeniu - ogólnie
zwiększenie efektywności

Wzrost i siła sąsiadów - TONOR

CIĄPIE, WOD

PP 12 17,6 km/h
HR max 207
HR PPA 186
VP₂ max 66,6 ml/kg/min
Wzrost VP₂ max przy PPA 84%
VP₂ PPA 58,4 ml/kg/min

II zakres 165-180
III - 181-191

Poziom 12 - 16 km / 17 km, 18, 19, 20, 21, 22
Wzrost młodszy

Potęże podwieszanie
Uzdrawienie medytacja

NERVING

17,0 km/h
202
180
21,8
81%
58,2 ml/kg/min

165-180
178-186

szkoła Podstawa - całonocne obserwacje
 w różnych odzieniach a przeloty statków

Po stwierdzeniu
 - w czasie
 - w przedpołudniu
 - w południu
 - w wieczorach

Pracownia obserwacji tranzytów w dniach
 popołudniowych obserwacji
 O godzinie 19.00 w roku do 7.00 w
 dniach tranzytów
 - w dniach tranzytów

Interwencje w czasie od 15.00 do 18.00
 Interwencje w czasie

- poprawa warunków obserwacji
- transport w godzinach pracy
- aktualizacja danych statystycznych
- zbadanie warunków tranzytów - obserwacje na sygnale i jego wzmocnienie
- wycofanie procesów tranzytowych
- przygotowanie psychologiczne
- indywidualizacja procesów tranzytowych

OK

