

## Таблица

Продолжительность тренировок, км в день

Номер недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Км за неделю
1	0	3	0	2	3	0	3	11
2	0	3	0	3	3	0	4	13
3	0	3	0	4	3	0	5	15
4 (легкая)	0	3	0	3	3	0	5	14
5	3	0	4	0	5	0	7	19
6	0	4	0	6	3	0	7	20
7	2	0	5	0	6	0	8	21
8 (легкая)	0	5	0	5	0	0	7	17
9	4	0	6	0	4	0	8	22
10	0	6	0	6	3	0	8	23
11	3	0	6	0	6	0	8	23
12 (легкая)	0	5	0	5	2	0	7	19