

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
1	6 km BS + 6x100 m P	wolne	6 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	10 km BS
2	6 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 6x30 s biegu w tempie 3:40-3:50/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	12 km BS
3	7 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie 3:40-3:50/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	14 km BS
4	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 10x20 s biegu w tempie 3:10-3:20/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	15 km BS
5	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie 3:40-3:50/km z przerwami 60 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	16 km BS
6	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 12x20 s biegu w tempie 3:10-3:20/km z przerwami 60 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	14 km BS
7	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 8x2 min biegu w tempie 3:45-3:55/km z przerwami 60 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	16 km BS
8	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 15x30 s biegu w tempie ok. 3:20-3:30/km, przerwy 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	14 km BNP: 5 km BS + 4 km w tempie ok. 4:40/km + 3 km w tempie ok. 4:20/km + 2 km w tempie ok. 4:15/km
9	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 5x3 min biegu w tempie ok. 3:55-4:05/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	18 km BS
10	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 12x1 min biegu w tempie ok. 3:40-3:50/km, przerwy 90 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	16 km BNP: 6 km BS + 4 km w tempie ok. 4:40/km + 3 km w tempie ok. 4:20/km + 2 km w tempie ok. 4:15/km + 1 km w ok. 4:10
11	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 6x3 min biegu w tempie ok. 3:55-4:05/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	18 km BS
12	10 km BS	wolne	3 km BS + 5 km biegu w tempie ok. 4:10-4:15/km + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	17 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 4:40/km + 3 km w tempie ok. 4:20/km + 3 km w tempie ok. 4:15/km + 1 km w ok. 4:10
13	10 km BS	wolne	4 km BS + 15x45 s biegu w tempie ok. 3:30-3:40/km, przerwa 75 s trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	3 km BS + 6 km biegu w tempie ok. 4:10-4:15/km + 2 km BS	20 km BS
14	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 5x5 min biegu w tempie ok. 4:00-4:05/km, przerwy 1 min trucht + 2x1 min szybko (tempo 3:30-3:40/km), przerwa 2 min trucht + 2 km BS	10 km BS	wolne	10 km BS + 10x100 m P	18 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 4:30/km + 4 km w tempie ok. 4:20/km + 4 km w tempie ok. 4:10
15	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 6, 5, 4, 3, 2, 1 min biegu w tempie kolejno: 4:10/km, 4:05/km, 4:00/km, 3:55/km, 3:50/km 3:45/km, przerwy 3 min trucht + 2 km BS	10 km BS + 10x100 m P	wolne	3 km BS + 8 km biegu w tempie ok. 4:10-4:15/km + 2 km BS	22 km BS
16	10 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 3x3 km po ok. 4:00, przerwy 3 min trucht + 2x200 m w 40-42 s (tempo 3:20-3:30/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	20 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 4:30/km + 5 km w tempie ok. 4:20/km + 5 km w tempie ok. 4:10/km
17	10 km BS	wolne	4 km BS + 12x1 min biegu w tempie ok. 3:35-3:45/km, przerwa 60 s trucht + 2 km BS	8 km BS + 6x100 m P	wolne	3 km BS + 10 km biegu w tempie ok. 4:10-4:15/km + 2 km BS	20 km BS
18	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 5x2 km w tempie ok. 4:00-4:05/km, przerwy 3 min trucht + 2x200 m w 40-42 s (tempo 3:20-3:30/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	10 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	18 km BNP: 4 km BS + 4 km w tempie ok. 4:30/km + 8 km w tempie ok. 4:15/km + 1 km w ok. 4:10 + 1 km w ok. 4:00
19	8 km BS	wolne	3 km BS + 4x3 km w tempie 4:10-4:15/km, przerwy 2 min trucht + 2x1 km biegu w tempie ok. 4:00-4:05/km przerwy 2 min trucht + 2 km BS	10 km BS	wolne	7 km BS + 8x100 m P	14 km BS
20	8 km BS	3 km BS + 4x1200 m po 5 min (tempo 4:10/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	15. PZU Półmaraton Warszawski	