

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
1	6 km BS + 6x100 m P	wolne	6 km BS	wolne	5 km BS + 6x100 m P	8 km BS	wolne
2	6 km BS	wolne	8 km BS z 6 przyspieszeniami trwającymi ok. 30 s do tempa ok 4:15-4:20/km w dowolnych momentach biegu	wolne	6 km BS + 6x100 m P	8 km BS	wolne
3	6 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie 4:15-4:20/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	10 km BS	wolne
4	7 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie 4:25-4:30/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	10 km BS	wolne
5	7 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie 4:10-4:15/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	12 km BS	wolne
6	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie 4:25-4:30/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	12 km BS	wolne
7	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 12x30 s biegu w tempie ok. 4:20-4:25 km, przerwy 60 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	14 km BS	wolne
8	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 6x2 min biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	15 km BS	wolne
9	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 10x45 s biegu w tempie ok. 4:25-4:30/km, przerwy 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	16 km BS	wolne
10	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 5x3 min biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km, przerwy 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	16 km BS	wolne
11	8 km BS	wolne	3 km BS + 4x8 min biegu w tempie ok. 4:55-5:00/km, przerwa 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	15 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 5:10-5:15/km + 5 km w tempie ok. 5:00-5:05/km	wolne
12	8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 12x1 min s w tempie ok. 4:30-4:35/km z przerwami 1 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	18 km BS	wolne
13	8 km BS	wolne	3 km BS + 3x12 min biegu w tempie ok. 4:55-5:00/km, przerwa 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	16 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 5:10-5:15/km + 3 km w tempie ok. 5:00-5:05/km + 2 km w tempie ok. 4:55-5:00/km + 1 km w tempie ok. 4:50-4:55/km	wolne
14	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 10x90 s w tempie ok. 4:35-4:40/km z przerwami 90 s trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	20 km BS	wolne
15	8 km BS	wolne	4 km BS + 5 km biegu w tempie ok. 4:50/km + 2 min trucht + 2x1 min biegu w tempie ok. 4:30/km z przerwą 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	18 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie ok. 5:10-5:15/km + 4 km w tempie ok. 5:00-5:05/km + 2 km w tempie ok. 4:55-5:00/km + 2 km w tempie ok. 4:50-4:55/km	wolne
16	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 2 x 4,3,2 min w tempie kolejno: 4:40/km, 4:35/km, 4:30/km przerwy pomiędzy potówrzeniami 2 min trucht, przerwa pomiędzy seriami 4 min + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	20 km BS	wolne
17	8 km BS	wolne	3 km BS + 6 km biegu w tempie ok. 5:00/km + 3 min trucht + 4 km biegu w tempie ok. 4:50/km + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	20 km BNP: 4 km BS + 4 km w tempie ok. 5:05-5:10/km + 4 km w tempie ok. 5:00-5:05/km + 4 km w tempie ok. 4:55-5:00/km + 2 km w tempie ok. 4:50-4:55/km + 2 km w tempie ok. 4:45-4:50/km	wolne
18	8 km BS	wolne	3 km BS + 5x2 km w tempie ok. 4:50/km, przerwy 3 min trucht + 2x200 m w 48-50 s (tempo 4:00-4:10/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 10x100 m P	4 km BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie ok. 4:35-4:40/km z przerwami 1 min trucht	wolne
19	8 km BS	wolne	3 km BS + 3x3 km w tempie 4:50-4:55/km, przerwy 3 min trucht + 2x1 km biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 8x100 m P	14 km BS	wolne
20	8 km BS	3 km BS + 4x1200 m w tempie 4:55/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	15. PZU Półmaraton Warszawski	