

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
1	wolne	15 min BS lub marszobiegu + 4x100 m P	wolne	20 min BS lub marszobiegu	wolne	20 min BS lub marszobiegu lub wolne	30 min BS lub marszobiegu
2	wolne	20 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P	wolne	25 min BS lub marszobiegu	wolne	20 min BS lub marszobiegu lub wolne	45 min BS lub marszobiegu
3	wolne	20 min BS + 6x100 m P	wolne	30 min BS lub marszobiegu	wolne	25 min BS lub wolne	50 min BS lub marszobiegu
4	wolne	25 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 90 s marsz + 5 min BS	wolne	25 min BS lub wolne	40 min BS
5	wolne	25 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 10x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 90 s marsz + 5 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	50 min BS
6	wolne	30 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 60 s marsz + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	60 min BS
7	wolne	30 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 10x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	60 min BS
8	wolne	30 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 8x2 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 75 s trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	75 min BS
9	wolne	35 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	60 min BNP
10	wolne	35 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 6x3 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	80 min BS
11	wolne	40 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 8x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	70 min BNP
12	wolne	40 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 5x5 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 minut spokojnego biegu	wolne	30 min BS lub wolne	90 min BS
13	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 10x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	75 min BNP
14	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 3x8 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	90 min BS
15	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 15x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	75 min BNP
16	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 25 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	100 min BS
17	wolne	15 min BS + ZB: 10x2 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	30 min BS lub wolne	90 min BNP
18	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 30 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS + 10 min BS	wolne	30 min BS lub wolne	75 min BS
19	wolne	15 min BS + ZB: 8x3 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	45 min BS + 6x100 m P	wolne	30 min BS lub wolne	60 min BNP
20	wolne	45 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	15. PZU Półmaraton Warszawski	