

Tydzień 1						
wolne	7 km BS + 6x100 m P	wolne	4 km BS + ZB 6x1 min szybko (tempo w okolicach 5:00-5:10/km), przerwy 1 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS lub wolne	12 km BS
Tydzień 2						
wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	4 km BS + ZB 5x1:30 szybko (w tempie ok. 5:00-5:10/km), przerwy 1:30 trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS lub wolne	12 km BNP: 8 km BS + 3 km w tempie 5:40-5:50/km + 1 km w 5:20-5:30
Tydzień 3						
wolne	8 km BS + 6x100 m P	wolne	4 km BS + 2x10 min biegu w tempie ok. 5:30-5:40/km, przerwa 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS lub wolne	15 km BS
Tydzień 4						
wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	4 km BS + ZB: 6 x 2 min w tempie ok 5:10-5:20/km, przerwy 1 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS lub wolne	14 km BNP: 8 km BS + 4 km w tempie 5:40-5:50/km + 2 km w tempie 5:30-5:40/km
Tydzień 5						
wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	4 km BS + ZB: 3 x 10 min biegu w tempie ok. 5:30-5:40/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS lub wolne	18 km BS
Tydzień 6						
wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	4 km BS + ZB: 6x4 min w tempie ok. 5:15-5:25/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS lub wolne	17 km BNP: 8 km BS + 6 km w tempie 5:40-5:50/km + 2 km w tempie 5:30-5:40/km + 1 km mocno na koniec
Tydzień 7						
wolne	8 km BS + 10x100 m P	wolne	4 km BS + 20 min w tempie ok. 5:40/km + 3 minuty trucht + 2x1 min szybko (tempo ok. 5:00/km), przerwa 2 min + 2 km BS	wolne	8 km BS lub wolne	20 km BS
Tydzień 8						
wolne	8 km BS + 10x100 m P	wolne	4 km BS + ZB: 10x1 min w tempie ok. 5:10-5:20/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS lub wolne	20 km BNP: 12 km BS + 5 km w tempie 5:40-5:50/km + 2 km w tempie 5:30-5:40/km + 1 km mocno na koniec
Tydzień 9						
wolne	8 km BS + 10x100 m P	wolne	3 km BS + 4 km w tempie 5:40/km + 3 min trucht + 4 km w tempie 5:35/km + 2 km BS	wolne	8 km BS lub wolne	22 km BS
Tydzień 10						
wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 3x3 km w tempie 5:30-5:40/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS lub wolne	16 BNP: 8 km BS + 5 km w tempie 5:40/km + 3 km w tempie 5:30/km
Tydzień 11						
wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 8 km w tempie 5:35-5:40/km + 2 km BS	wolne	8 km BS lub wolne	13 km BS
Tydzień 12						
wolne	6 km BS + 6x100 m P	3 km BS + 4x1 km w tempie 5:40/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	PÓŁMARATON WARSZAWSKI