

TYDZIEŃ 1	1/3/2022	1/4/2022	1/5/2022	1/6/2022	1/7/2022	1/8/2022	1/9/2022
	wolne	30 min BS	wolne	30 min BS 6x100 m P lub 6x60 m podbiegi	wolne	30 min BS	45 min BS
TYDZIEŃ 2	1/10/2022	1/11/2022	1/12/2022	1/13/2022	1/14/2022	1/15/2022	1/16/2022
	wolne	30 min BS + 6x100 m P lub 6x60 m podbiegi	wolne	40 min BS	wolne	30 min BS	60 min BS z lekkim podkreśleniem tempa w ciągu ostatnich 5 min
TYDZIEŃ 3	1/17/2022	1/18/2022	1/19/2022	1/20/2022	1/21/2022	1/22/2022	1/23/2022
	wolne	30 min BS + 8x100 m P lub 8x60 m podbiegi	wolne	10 min BS + ZB: 10x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 90 s marsz + 5 min BS	wolne	30 min BS	60 min BS
TYDZIEŃ 4	1/24/2022	1/25/2022	1/26/2022	1/27/2022	1/28/2022	1/29/2022	1/30/2022
	wolne	35 min BS + 8x100 m P lub 8x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 60 s marsz + 10 min BS	wolne	30 min BS	60 min BS z lekkim podkreśleniem tempa w ciągu ostatnich 10 min
TYDZIEŃ 5	1/31/2022	2/1/2022	2/2/2022	2/3/2022	2/4/2022	2/5/2022	2/6/2022
	wolne	35 min BS + 10x100 m P lub 8x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 8x3 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	40 min BS	60 min BS
TYDZIEŃ 6	2/7/2022	2/8/2022	2/9/2022	2/10/2022	2/11/2022	2/12/2022	2/13/2022
	wolne	40 min BS + 10x100 m P lub 8x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x2 min biegu w tempie szybszym o ok. 35- 45 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS	wolne	40 min BS	75 min BNP
TYDZIEŃ 7	2/14/2022	2/15/2022	2/16/2022	2/17/2022	2/18/2022	2/19/2022	2/20/2022
	wolne	40 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 8x5 min biegu w tempie szybszym o ok. 20- 25 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 minut spokojnego biegu	wolne	40 min BS	90 min BS
TYDZIEŃ 8	2/21/2022	2/22/2022	2/23/2022	2/24/2022	2/25/2022	2/26/2022	2/27/2022
	wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 4x10 min biegu w tempie szybszym o ok. 20- 25 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	45 min BS	90 min BNP
TYDZIEŃ 9	2/28/2022	3/1/2022	3/2/2022	3/3/2022	3/4/2022	3/5/2022	3/6/2022
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 15x45 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS	wolne	45 min BS	105 min BS
TYDZIEŃ 10	3/7/2022	3/8/2022	3/9/2022	3/10/2022	3/11/2022	3/12/2022	3/13/2022
	wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 40 min biegu w tempie szybszym o ok. 15- 20 s/km niż BS + 10 min BS	wolne	45 min BS	75 min BNP
TYDZIEŃ 11	3/14/2022	3/15/2022	3/16/2022	3/17/2022	3/18/2022	3/19/2022	3/20/2022
	wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 6x4 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	40 min BS	75 min BS
TYDZIEŃ 12	3/21/2022	3/22/2022	3/23/2022	3/24/2022	3/25/2022	3/26/2022	3/27/2022
	wolne	15 min BS + 3x5 min w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	40 min BS	wolne	30 min BS + 4x100 m P	Półmaraton Warszawski