

| TYDZIEŃ 1           |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| wolne               | 20 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P                                                                        | wolne     | 30 min BS lub marszobiegu                                                                                                | wolne                 | 20 min BS lub marszobiegu lub wolne | 30 min BS lub marszobiegu |
| TYDZIEŃ 2           |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| wolne               | 20 min BS + 6x100 m P                                                                                        | wolne     | 30 min BS lub marszobiegu                                                                                                | wolne                 | 25 min BS lub wolne                 | 45 min BS lub marszobiegu |
| TYDZIEŃ 3           |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| wolne               | 25 min BS + 10x100 m P                                                                                       | wolne     | 10 min BS + ZB: 8x30 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                 | 60 min BS lub marszobiegu |
| TYDZIEŃ 4           |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| wolne               | 30 min BS + 10x100 m P                                                                                       | wolne     | 15 min BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 60 s marsz + 10 min BS               | wolne                 | 30 min BS lub wolne                 | 45 min BS                 |
| TYDZIEŃ 5           |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| 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                 | 60 min BS                 |
| TYDZIEŃ 6           |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| wolne               | 35 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 BS                 |
| TYDZIEŃ 7           |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| 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                 |
| TYDZIEŃ 8           |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| wolne               | 45 min BS + 10x100 m P                                                                                       | wolne     | 15 min BS + 3x10 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                 | 75 min BNP                |
| TYDZIEŃ 9           |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| 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                 | 120 min BS                |
| TYDZIEŃ 10          |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| 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                 | 90 min BNP                |
| TYDZIEŃ 11          |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| 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                 | 70 min BS                 |
| TYDZIEŃ 12          |                                                                                                              |           |                                                                                                                          |                       |                                     |                           |
| 30 min BS lub wolne | wolne                                                                                                        | 45 min BS | wolne                                                                                                                    | 30 min BS + 6x100 m P | wolne                               | PÓŁMARATON WARSZAWSKI     |