

Tydzień 1							
	wolne	30 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P	wolne	40 min BS lub marszobiegu	wolne	wolne	45 min BS lub marszobiegu
Tydzień 2							
	wolne	35 min BS lub marszobiegu + 6x100 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 trucht + 5 min BS	wolne	wolne	60 min BS lub marszobiegu
Tydzień 3							
	wolne	40 min BS lub marszobiegu + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x45 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 60 s marsz + 5 min BS	wolne	wolne	60 min BS
Tydzień 4							
	wolne	40 min BS + 6x100 m P lub 6x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	wolne	100 min BS lub marszobiegu
Tydzień 5							
	wolne	40 min BS + 8x100 m P lub 8x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 25-35 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	Start kontrolny: Bieg Powstania Warszawskiego (5 lub 10 km)	90 min BS
Tydzień 6							
	wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 8x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x2 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 90 s trucht + 10 min BS	wolne	wolne	90 min BNP
Tydzień 7							
	wolne	50 min BS + 10x100 m P lub 8x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 2 serie po 7x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht oraz 4 minuty trucht pomiędzy seriami + 10 min BS	wolne	wolne	100 min BS

Tydzień 8							
	wolne	60 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 8x4 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 90 sekund trucht + 10 minut spokojnego biegu	wolne	wolne	120 min BNP
Tydzień 9							
	wolne	60 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	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	wolne	120 min BNP
Tydzień 10							
	wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 3x12 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	wolne	140 min BS
Tydzień 11	8/29/2022						
	wolne	60 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 2 serie po 10x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht oraz 4 minuty trucht pomiędzy seriami + 10 min BS	wolne	wolne	Start kontrolny w półmaratonie
Tydzień 12							
	wolne	60 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	wolne	90 minut BNP
Tydzień 13							
	wolne	15 min BS + ZB: 5x6 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	50 min BS + 10x100 m P	wolne	wolne	75 min BS
Tydzień 14							
	wolne	50 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	wolne	-- START W MARATONIE

Legenda:
BS – Bieg spokojny/regeneracyjny
BT – Bieg w określonym tempie
ZB – Zabawa biegowa
BNP – Bieg z narastającą prędkością
BZ – Bieg zmienny
Int – Interwał
P – Przebieżki