

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	START W PÓŁMARATONIE

- 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