

Tydzień 1	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + 10x400 m po ok. 1:36-1:40 (tempo 4:00-4:10/km) z przerwami 2 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	50 min BNP
Tydzień 2	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 6x1 km po 4:10-4:20/km z przerwami 3 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	60 min BS
Tydzień 3	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + 8x800 m po ok. 3:12-3:20 (tempo 4:00-4:10/km) z przerwami 2 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	60 min BNP
Tydzień 4	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 8x1 km po 4:15-4:25 z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	75 min BS
Tydzień 5	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 4x2 km po 4:15-4:25/km z przerwami 2 min BS + 10 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	75 min BNP
Tydzień 6	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + bieg tempowy 7 km po 4:20-4:30/km + 10 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	80 min BS
Tydzień 7	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 3x3 km biegu w tempie po ok. 4:20-4:30/km z przerwami 2 min BS + 10 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	60 min BS
Tydzień 8	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	10 min BS + 4x1 km biegu w tempie 5:40-5:50/km z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	40 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	NICE TO FIT YOU WARSZAWSKA DYCHA