

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Tydzień 1	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 10x1 minuta szybszego biegu z przerwami 1 minuta BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	45 min BS
Tydzień 2	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x3 minuty szybszego biegu z przerwami 3 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	50 min BS
Tydzień 3	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 6x5 minut szybszego biegu z przerwami 3 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	60 min BS
Tydzień 4	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	40 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 8x1 km po 5:40-5:50 z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	60 min BS
Tydzień 5	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	40 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 4x2 km po 5:45-5:55/km z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	70 min BS
Tydzień 6	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + bieg tempowy 6 km po 5:50-6:00/km + 10 min BS	wolne	30 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. 5:50-6:00/km z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	60 min BS
Tydzień 8	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	wolne	NICE TO FIT YOU WARSZAWSKA DYCHA