

Tydzień 1	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	7x1 min biegu z przerwą 1 minuta spacer	wolne	10x1 min biegu z przerwą 1 minuta spacer	wolne	wolne	7x2 min biegu z przerwą 1 minuta spacer
Tydzień 2	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	6x3 min biegu z przerwą 1 minuta spacer	wolne	3x6 min biegu z przerwą 2 minuty spacer	wolne	wolne	5x5 min biegu z przerwą 1 minuta spacer
Tydzień 3	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	15 min BS + 4x100 m P	wolne	4x7 min biegu z przerwą 1 minuta spacer	wolne	wolne	25 min BS
Tydzień 4	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	20 min BS + 4x100 m P	wolne	2x15 min biegu z przerwą 2 minuty spacer	wolne	wolne	30 min BS
Tydzień 5	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	2x20 min biegu z przerwą 2 minuty spacer	wolne	30 min BS + 5x100 m P	wolne	wolne	45 min BS
Tydzień 6	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	wolne	wolne	60 min BS
Tydzień 7	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	45 min BS	wolne	wolne	60 min BS
Tydzień 8	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	wolne	wolne	NICE TO FIT YOU WARSZAWSKA DYCHA