

TYDZIEŃ 1						
10 km BS	wolne	4 km BS + ZB 10x30 s szybko (tempo w okolicach 3:40-3:45/km), przerwy 1 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	15 km BS
TYDZIEŃ 2						
9 km BS	wolne	4 km BS + ZB 10x1 min szybko (w tempie ok. 3:45-3:50/km), przerwy 1:30 trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	15 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie 4:40/km + 4 km w tempie 4:20/km + 1 km w tempie 4:10/km
TYDZIEŃ 3						
10 km BS	wolne	4 km BS + ZB 8x2 min szybko (w tempie ok. 3:55-4:00/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	17 km BS
TYDZIEŃ 4						
9 km BS	wolne	4 km BS + 6x3 min szybko (tempo ok. 4:00/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	16 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie 4:40/km + 3 km w tempie 4:20/km + 2 km w tempie 4:15/km + 1 km w tempie 4:10/km
TYDZIEŃ 5						
10 km BS	wolne	4 km BS + 2x10 min w tempie ok. 4:10/km, przerwa 3 min trucht + 2 km BS	10 km BS	wolne	10 km BS + 10x100 m P	20 km BS
TYDZIEŃ 6						
9 km BS	wolne	4 km BS + 4x5 min biegu w tempie ok. 4:05/km, przerwy 1 min trucht + 2x1 min szybko (w tempie ok. 3:40/km), przerwa 2 min trucht + 2 km BS	10 km BS	wolne	10 km BS + 10x100 m P	18 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie 4:35/km + 4 km w tempie 4:20/km + 4 km w tempie 4:10/km
TYDZIEŃ 7						
8 km BS	wolne	3 km BS + ZB: 6, 5, 4, 3, 2 min biegu w tempie kolejno: 4:10/km, 4:05/km, 4:00/km, 3:55/km, 3:50/km, przerwy 3 min trucht + 2 km BS	10 km BS	wolne	3 km BS + 6 km biegu w tempie 4:15/km + 2 km BS	22 km BS
TYDZIEŃ 8						
10 km BS	wolne	3 km BS + 6x1 km po 4:00, przerwy 3 min trucht + 2x200 m w 40-42 sekundy (tempo: 3:20-3:30/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	20 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie 4:30/km + 5 km w tempie 4:20/km + 5 km w tempie 4:10/km
TYDZIEŃ 9						
8 km BS	wolne	3 km BS + 4x2 km w tempie 4:05/km, przerwy 3 min + 2x200 m w 40-42 sekundy (tempo: 3:20-3:30/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	3 km BS + 8 km biegu w tempie 4:15/km + 2 km BS	24 km BS
TYDZIEŃ 10						
8 km BS	wolne	3 km BS + 10x1 km po 4:10, przerwy 2 min + 2x200 m w 40-42 sekundy (tempo: 3:20-3:30/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	7 km BS + 10x100 m P	18 km BNP: 4 km BS + 4 km w tempie 4:30/km + 8 km w tempie 4:15/km + 1 km w 4:10/km + 1 km w 4:00/km
TYDZIEŃ 11						
8 km BS	wolne	3 km BS + 4x3 km w tempie 4:15/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	wolne	7 km BS + 8x100 m P	12 km BS
TYDZIEŃ 12						
8 km BS	wolne	3 km BS + 4x1200 m po 5:00 (tempo 4:10/km), przerwy 2 min trucht + 2 km BS	8 km BS	6 km BS + 6x100 m P	wolne	17. PÓŁMARATON WARSZAWSKI

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

PÓŁMARATON W 1:30