

TYDZIEŃ 1							
wolne	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB 8x45 s szybko (tempo w okolicach 4:25-4:30/km), przerwy 1 min trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	14 km BS	
TYDZIEŃ 2							
wolne	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB 6x2 min szybko (w tempie ok. 4:40/km), przerwy 1:30 trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 6x100 m P	14 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie 5:20/km + 3 km w tempie 5:10/km + 1 km w 4:55	
TYDZIEŃ 3							
wolne	10 km BS	wolne	4 km BS + 2x12 min biegu w tempie ok. 4:55/km, przerwa 3 min trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	16 km BS	
TYDZIEŃ 4							
wolne	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 10 x 1 min w tempie ok 4:35/km, przerwy 1 min trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	16 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie 5:20/km + 3 km w tempie 5:10/km + 3 km w tempie 5:00/km	
TYDZIEŃ 5							
wolne	8 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 3 x 10 min biegu w tempie ok. 4:55/km, przerwy 3 min trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	18 km BS	
TYDZIEŃ 6							
wolne	10 km BS	wolne	4 km BS + ZB: 8x90 s w tempie ok. 4:35/km, przerwy 1:30 + 2 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	18 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie 5:15/km + 4 km w tempie 5:05/km + 4 km w tempie 4:55/km	
TYDZIEŃ 7							
wolne	8 km BS	wolne	4 km BS + 20 min w tempie ok. 4:50/km + 2x1 min szybko (tempo ok. 4:20/km), przerwa 2 min + 2 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	20 km BS	
TYDZIEŃ 8							
wolne	10 km BS	wolne	4 km BS + 2 x 4,3,2 min w tempie kolejno: 4:40/km, 4:35/km, 4:30/km, przerwy pomiędzy powtórzeniami 2 min, przerwa pomiędzy seriami 4 min + 2 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	20 km BNP: 5 km BS + 5 km w tempie 5:15/km + 5 km w tempie 5:05/km + 4 km w tempie 5:00/km + 1 km w tempie 4:50/km	
TYDZIEŃ 9							
wolne	8 km BS	wolne	3 km BS + 4 km w tempie 5:00/km + 3 min trucht + 4 km w tempie 4:55/km + 2 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	22 km BS	
TYDZIEŃ 10							
wolne	8 km BS	wolne	3 km BS + 5x2 km w tempie 4:50/km, przerwy 3 min trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 10x100 m P	16 BNP: 4 km BS + 4 km w tempie 5:10/km + 8 km w tempie 4:58/km	
TYDZIEŃ 11							
wolne	8 km BS	wolne	3 km BS + 3x3 km w tempie 4:55/km, przerwy 3 min trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	14 km BS	
TYDZIEŃ 12							
wolne	8 km BS	3 km BS + 4x1200 m w tempie 4:50/km, przerwy 2 min trucht + 2 km BS	wolne	6 km BS + 6x100 m P	wolne	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 1:45