

TYDZIEŃ 1						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
wolne	6 km BS	wolne	8 km BS + 6x60 m podbiegi	wolne	6 km BS + 6x100 m P	10 km BS
Tydzień 2						
wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	wolne	3 km BS + ZB: 10x30 s biegu w tempie ok. 4:00/km z przerwami 60 s marsz + 2 km BS	wolne	6 km BS	12 km BS z podkręceniem tempa do ok. 4:45/km na ostatnich 2 km
TYDZIEŃ 3						
wolne	6 km BS + 8x60 m podbiegi	wolne	3 km BS + ZB: 6x2 min biegu w tempie ok. 4:20/km z przerwami 60 s trucht + 1 km BS	wolne	7 km BS + 6x100 m P	14 km BS
TYDZIEŃ 4						
wolne	7 km BS + 8x60 m podbiegi	wolne	3 km BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie ok. 4:10/km z przerwami 60 s trucht + 2 km BS	wolne	7 km BS	14 km BS z podkręceniem tempa do ok. 4:40-4:45/km na ostatnich 3 km
TYDZIEŃ 5						
wolne	7 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 2x3 km biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km z przerwą 3 minuty trucht + 2 km BS	wolne	7 km BS + 6x100 m P	16 km BS
TYDZIEŃ 6						
wolne	7 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + ZB: 10x90 s biegu w tempie ok. 4:15/km z przerwami 60 s trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	16 km BS z podkręceniem tempa do ok. 4:40-4:45/km na ostatnich 3 km
TYDZIEŃ 7						
wolne	7 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 7x1 km biegu w tempie ok. 4:30-4:40/km z przerwą 3 minuty trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS	18 km BNP: 10 km po ok. 5:15/km + 4 km po ok. 5:00/km + 3 km po ok. 4:45/km + 1 km w ok. 4:40/km
TYDZIEŃ 8						
wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 2x4 km biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km z przerwą 3 minuty trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	20 km BS
TYDZIEŃ 9						
wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 5x2 km biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	8 km BS	22 km BNP: 10 km po ok. 5:15/km + 6 km po ok. 5:00/km + 4 km po ok. 4:45/km + 2 km po ok. 4:40/km
TYDZIEŃ 10						
wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 8 km biegu w tempie ok. 4:40-4:45/km + 2 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	16 km BS
TYDZIEŃ 11						
wolne	8 km BS + 8x100 m P	wolne	3 km BS + 3x4 km biegu w tempie ok. 4:40/km z przerwami 2 min trucht + 2 km BS	wolne	8 km BS + 8x100 m P	12 km BS
TYDZIEŃ 12						
wolne	3 km BS + 4x1 km w tempie ok. 4:40/km z przerwami 2 min trucht + 1 km BS	wolne	8 km BS	wolne	5 km BS + 4x100 m P	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 1:40