

Tydzień 1						
wolne	45 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 10x30 s w tempie ok. 3:10/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 6x60 m podbiegi	60 min BS
Tydzień 2						
wolne	45 min BS + 8x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 10x45 s w tempie ok. 3:15/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 8x60 m podbiegi	70 min BS z lekkim podkręceniem tempa w ciągu ostatnich 10 min
Tydzień 3						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 10x60 s w tempie ok. 3:15/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	80 min BS
Tydzień 4						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 10x90 s w tempie ok. 3:20/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	80 min BS z lekkim podkręceniem tempa w ciągu ostatnich 10 min
Tydzień 5						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 4x2 km w tempie ok. 3:40/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	90 min BS
Tydzień 6						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 5x1 km w tempie ok. 3:30/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	75 min BNP
Tydzień 7						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 2x5 km w tempie ok. 3:45/km z przerwą 5 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	90 min BS
Tydzień 8						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 6x1,5 km w tempie ok. 3:40/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	90 min BNP
Tydzień 9						
wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 4x3 km w tempie ok. 3:45/km z przerwami 3 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 6x100 m P	100 min BS
Tydzień 10						
wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + 11 km w tempie ok. 3:47/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 6x100 m P	90 min BNP
Tydzień 11						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 2x7 km w tempie ok. 3:47/km z przerwą 3 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 6x100 m P	75 min BS
Tydzień 12						
wolne	15 min BS + 5x1 km w tempie ok. 3:45/km z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	45 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	Półmaraton Warszawski

Legenda:
BS – Bieg spokojny/regeneracyjny
ZB – Zabawa biegowa
BNP – Bieg z narastającą prędkością
P – Przebieżki

PÓŁMARATON W 1:20
19. PÓŁMARATON WARSZAWSKI