

Tydzień 1						
wolne	45 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 12x30 s w tempie ok. 3:00/km z przerwami 1 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 6x60 m podbiegi	70 min BS
Tydzień 2						
wolne	45 min BS + 8x100 P	wolne	15 min BS + 2 serie po 10x200 m w tempie ok. 3:10-3:15/km z przerwami 1 min trucht pomiędzy powtórzeniami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	45 min BS + 8x60 m podbiegi	80 min BS
Tydzień 3						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 7 km w tempie ok. 3:30/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	75 min BNP
Tydzień 4						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 15x400 m w tempie ok. 3:15-3:20/km z przerwami 1 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	90 min BS
Tydzień 5						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 9 km w tempie ok. 3:30/km 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	80 min BNP
Tydzień 6						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 6x1 km w tempie ok. 3:15/km z przerwami 2 min trucht + 4 minuty trucht + 4x400 m w tempie ok. 3:10/km z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	90 min BS
Tydzień 7						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 3 serie po 6x500 m w tempie ok. 3:20-3:25/km z przerwami 1 min trucht pomiędzy odcinkami i 3 min trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	90 min BNP
Tydzień 8						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 3x4 km w tempie ok. 3:30/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	110 min BS
Tydzień 9						
wolne	45 min BS + 10x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + 2x7 km w tempie ok. 3:30-3:33/km z przerwą 4 min trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 6x100 m P	100 min BNP
Tydzień 10						
wolne	45 min BS + 6x100 m P	wolne	15 min BS + 10x1 km w tempie ok. 3:25-3:30/km z przerwami 2 minuty trucht + 4 minuty trucht + 5x400 m w tempie ok. 3:10-3:15/km z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	90 min BS
Tydzień 11						
wolne	45 min BS + 10x100 P	wolne	15 min BS + 13 km w tempie ok. 3:30-3:33/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 6x100 m P	75 min BS
Tydzień 12						
wolne	15 min BS + 4x1200 m w tempie ok. 3:30/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 1:15