

|            |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------|-----------------------|
| Tydzień 1  |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 4x100 m P                                                                                                                                                                                        | wolne | wolne | wolne | 20 min BS + 6x100 m P | wolne                 |
| Tydzień 2  |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 6x100 m P                                                                                                                                                                                        | wolne | wolne | wolne | 25 min BS             | wolne                 |
| Tydzień 3  |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 20 min BS + 8x100 m P                                                                                                                                                                                        | wolne | wolne | wolne | 30 min BS + 6x100 m P | wolne                 |
| Tydzień 4  |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 8x30 s biegu w tempie o ok. 40-60 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS                                                                                               | wolne | wolne | wolne | 40 min BS             | wolne                 |
| Tydzień 5  |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 10 min biegu w tempie o ok. 15-22 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS                                                                                 | wolne | wolne | wolne | 45 min BS + 6x100 m P | wolne                 |
| Tydzień 6  |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 8x45 s biegu w tempie o ok. 30-50 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS                                                                                               | wolne | wolne | wolne | 55 min BS             | wolne                 |
| Tydzień 7  |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 15 min biegu w tempie o ok. 15-25 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS                                                                                 | wolne | wolne | wolne | 60 min BS + 6x100 m P | wolne                 |
| Tydzień 8  |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 4x2 minuty biegu w tempie o ok. 25-35 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 4x30 s biegu w tempie o ok. 40-60 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS | wolne | wolne | wolne | 70 min BS             | wolne                 |
| Tydzień 9  |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 2x10 min biegu w tempie o ok. 15-25 sekund/km szybszym niż BS + 3 minuty przerwy w truchcie + 4x100 m P + 5 min BS                                                                               | wolne | wolne | wolne | 75 min BS + 6x100 m P | wolne                 |
| Tydzień 10 |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 5x3 minuty biegu w tempie o ok. 20-30 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 3x30 s biegu w tempie o ok. 40-60 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS | wolne | wolne | wolne | 85 min BS             | wolne                 |
| Tydzień 11 |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 15 min biegu w tempie o ok. 15-25 sekund/km szybszym niż BS + 4x100 m P + 5 min BS                                                                                                               | wolne | wolne | wolne | 90 min BS + 6x100 m P | wolne                 |
| Tydzień 12 |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 10x1 minuta biegu w tempie o ok. 25-35 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 1 minuta trucht + 5 min BS                                                                                          | wolne | wolne | wolne | 100 min BS            | wolne                 |
| Tydzień 13 |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 20 min biegu w tempie o ok. 15-25 sekund/km szybszym niż BS + 4x100 m P + 5 min BS                                                                                                               | wolne | wolne | wolne | 80 min BS + 6x100 m P | wolne                 |
| Tydzień 14 |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 15 min BS + 5x5 min biegu w tempie o ok. 15-25 sekund/km szybszym niż BS z przerwami 2 minuty trucht + 5 min BS                                                                                              | wolne | wolne | wolne | 50 min BS             | wolne                 |
| Tydzień 15 |                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |                       |                       |
| wolne      | 30 min BS + 6x100 m P                                                                                                                                                                                        | wolne | wolne | wolne | wolne                 | Półmaraton Warszawski |

Legenda:

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

**PÓŁMARATON**  
**15 tygodni 2 treningi w tygodniu**