

|            |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Tydzień 1  |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
| wolne      | 45 min BS + 6x100 P                                                          | wolne | 15 min BS + ZB: 10x30 s w tempie ok. 3:15/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS | wolne | 40 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. 3:25km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS  | wolne | 40 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. 3:30/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS | wolne | 40 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. 3:40/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS | wolne | 40 min BS + 10x60 m podbiegi | 75 min BS z lekkim podkręceniem tempa w ciągu ostatnich 10 min |
| Tydzień 5  |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
| wolne      | 45 min BS + 10x100 P                                                         | wolne | 15 min BS + 3x3 km w tempie ok. 4:00/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS     | wolne | 40 min BS + 10x60 m podbiegi | 80 min BS                                                      |
| Tydzień 6  |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
| wolne      | 45 min BS + 10x100 P                                                         | wolne | 15 min BS + 5x1 km w tempie ok. 3:40/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS     | wolne | 40 min BS + 10x60 m podbiegi | 70 min BNP                                                     |
| Tydzień 7  |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
| wolne      | 45 min BS + 10x100 P                                                         | wolne | 15 min BS + 2x5 km w tempie ok. 4:00/km z przerwą 5 min trucht + 5 min BS       | wolne | 40 min BS + 10x60 m podbiegi | 90 min BS                                                      |
| Tydzień 8  |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
| wolne      | 45 min BS + 10x100 P                                                         | wolne | 15 min BS + 9x1 km w tempie ok. 3:50/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS     | wolne | 40 min BS + 10x60 m podbiegi | 80 min BNP                                                     |
| Tydzień 9  |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
| wolne      | 45 min BS + 10x100 m P                                                       | wolne | 15 min BS + 6x2 km w tempie ok. 4:00/km z przerwami 3 min trucht + 5 min BS     | wolne | 40 min BS + 6x100 m P        | 100 min BS                                                     |
| Tydzień 10 |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
| wolne      | 45 min BS + 8x60 m podbiegi                                                  | wolne | 15 min BS + 10 km w tempie ok. 4:00/km + 5 min BS                               | wolne | 40 min BS + 6x100 m P        | 90 min BNP                                                     |
| Tydzień 11 |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
| wolne      | 45 min BS + 10x100 P                                                         | wolne | 15 min BS + 2x6 km w tempie ok. 4:00/km z przerwą 4 min trucht + 5 min BS       | wolne | 40 min BS + 6x100 m P        | 70 min BS                                                      |
| Tydzień 12 |                                                                              |       |                                                                                 |       |                              |                                                                |
| wolne      | 15 min BS + 5x1 km w tempie ok. 4:00/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 1:25**