

Tydzień 1						
wolne	30 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 10x30 s w tempie ok. 3:45/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x60 m podbiegi	60 min BS
Tydzień 2						
wolne	30 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 10x40 s w tempie ok. 3:50/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x60 m podbiegi	70 min BS z lekkim podkręceniem tempa w ciągu ostatnich 10 min
Tydzień 3						
wolne	30 min BS + 8x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 10x60 s w tempie ok. 3:55/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 8x60 m podbiegi	80 min BS
Tydzień 4						
wolne	30 min BS + 8x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 6x2 min w tempie ok. 4:00/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 8x60 m podbiegi	75 min BS z lekkim podkręceniem tempa w ciągu ostatnich 10 min
Tydzień 5						
wolne	40 min BS + 8x100 P	wolne	15 min BS + 3x3 km w tempie ok. 4:30/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 8x60 m podbiegi	80 min BS
Tydzień 6						
wolne	40 min BS + 8x100 P	wolne	15 min BS + 5x1 km w tempie ok. 4:05/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 8x60 m podbiegi	70 min BNP
Tydzień 7						
wolne	40 min BS + 8x100 P	wolne	15 min BS + 2x4,5 km w tempie ok. 4:30/km z przerwą 5 min trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	90 min BS
Tydzień 8						
wolne	40 min BS + 8x100 P	wolne	15 min BS + 8x1 km w tempie ok. 4:15/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 8x60 m podbiegi	80 min BNP
Tydzień 9						
wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	15 min BS + 4x2,5 km w tempie ok. 4:30/km z przerwami 3 min trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	100 min BS
Tydzień 10						
wolne	40 min BS + 8x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + 10 km w tempie ok. 4:30/km + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	90 min BNP
Tydzień 11						
wolne	40 min BS + 8x100 P	wolne	15 min BS + 6 km w tempie 4:30/km + 4 min przerwy w truchcie + 5 km w tempie ok. 4:30/km + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	70 min BS
Tydzień 12						
wolne	15 min BS + 4x1 km w tempie ok. 4:25/km z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	wolne	30 min BS	Półmaraton Warszawski

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

PÓŁMARATON W 1:35