

Tydzień 1						
wolne	30 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + ZB: 8x30 s w tempie ok. 4:25/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 P	50 min BS
Tydzień 2						
wolne	30 min BS + 6x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x35 s w tempie ok. 4:30/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 P	60 min BS z lekkim podkręceniem tempa do ok. 5:25/km w ciągu ostatnich 10 min
Tydzień 3						
wolne	30 min BS + 6x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 8x60 s w tempie ok. 4:45/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 P	70 min BS
Tydzień 4						
wolne	30 min BS + 6x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 6x1 km w tempie ok. 5:15/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 P	75 min BS z lekkim podkręceniem tempa do ok. 5:20/km w ciągu ostatnich 10 min
Tydzień 5						
wolne	30 min BS + 6x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + 5 km w tempie ok. 5:20/km + 5 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 P	80 min BS
Tydzień 6						
wolne	30 min BS + 6x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + 2 serie po 5x1 minuta w tempie ok. 4:50/km z przerwami 1 min trucht pomiędzy powtórzeniami i 4 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 P	70 min BNP
Tydzień 7						
wolne	40 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + 4x2 km w tempie ok. 5:25/km z przerwami 3 min trucht + 5 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 P	100 min BS
Tydzień 8						
wolne	40 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + 8x0,5 km w tempie ok. 4:55/km z przerwami 2 min trucht + 5 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	75 min BNP
Tydzień 9						
wolne	40 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + 3x3 km w tempie ok. 5:25/km z przerwami 3 min trucht + 5 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	110 min BS
Tydzień 10						
wolne	40 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + 8 km w tempie ok. 5:25/km + 5 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	90 min BNP
Tydzień 11						
wolne	40 min BS + 6x100 P	wolne	15 min BS + 2x5 km w tempie ok. 5:25/km z przerwą 4 min trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	70 min BS
Tydzień 12						
wolne	15 min BS + 4x1 km w tempie ok. 5:25/km z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	35 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 1:55