

Dzień tygodnia	Data	Cel: 1:45 - 2:00	Cel: 1:30 - 1:40
Środa	29 grudnia	Podbiegi 3x3x35 sekund na przerwie 3 minuty	Podbiegi 3x3x35 sekund na przerwie 3 minuty
Czwartek	30 grudnia	35 minut wolno	35 minut wolno
Piątek	31 grudnia	Przerwa. Szczęśliwego Nowego Roku!	Przerwa. Szczęśliwego Nowego Roku!
Sobota	1 stycznia	4x1000 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90-120 sekund	20 min w tempie długiego wybiegania; 2 km w tempie biegu na 10km; 10 min wolno; 2km w tempie biegu na 10km; 10 min wolno; 2km w tempie biegu na 10km; 15 min w tempie biegu długiego
Niedziela	2 stycznia	80-90 minut w tempie długiego wybiegania	Kross - 60 min wolno
Poniedziałek	3 stycznia	Przerwa	Przerwa
Wtorek	4 stycznia	6x500 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund	Podbiegi 4 x 4 x 35 s na przerwie 3 minuty między seriami
Środa	5 stycznia	60 minut wolno	70 minut wolno
Czwartek	6 stycznia	Podbiegi 3x4x35 sekund z 3 minutami pomiędzy	3 x 3 x 300 w tempie biegu na 3km na przerwie 90 s między powtórzeniami i 3 min. między seriami
Piątek	7 stycznia	Przerwa	Wolno 40 min w tempie biegu długiego
Sobota	8 stycznia	20 minut w tempie biegu długiego; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 20 minut wolno	20 min w tempie biegu długiego; 6km w tempie docelowym półmaratonu; 10 min wolno; 1 km w tempie biegu na 10 km; 15 min wolno
Niedziela	9 stycznia	8x250 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sekund	Podbiegi 3 x 5 x 35 s; zbieg w truchcie, przerwa między seriami 4 min
Poniedziałek	10 stycznia	Przerwa	Przerwa
Wtorek	11 stycznia	45 minut wolno z 3-4 przyspieszeniami po 30 sekund co 5 minut	3 x 800m w tempie biegu na 5km na przerwie 90 s.
Środa	12 stycznia	60-70 minut wolno	Kross - 60 min wolno

Czwartek	13 stycznia	3x1600 m w tempie biegu na 10 km na przerwie 90-120 sekund	2 x 4 x 400m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 s między powtórzeniami i 3 min między seriami
Piątek	14 stycznia	35 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	15 stycznia	20 minut wolno; 4 km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 2 km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno	5 x 1600 w tempie biegu na 10km na przerwie 90 s
Niedziela	16 stycznia	2x3x300 m w tempie biegu na 3 km na przerwie 90 sekund między powtórzeniami i 4 minutami między seriami	90-100 min wolno
Poniedziałek	17 stycznia	Przerwa	Przerwa
Wtorek	18 stycznia	40-45 minut wolno	50-60 min wolno
Środa	19 stycznia	20 minut wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 20 minut wolno	20 min wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 10 min wolno; 2 km w tempie docelowym półmaratonu; 10 min wolno
Czwartek	20 stycznia	50 minut wolno	45 minut wolno
Piątek	21 stycznia	Przerwa	Przerwa
Sobota	22 stycznia	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie (po 810 powtórzeń każdego odcinka)	6 x 300 w tempie biegu na 3km na przerwie 75 s
Niedziela	23 stycznia	90 minut w tempie długiego wybiegania; co 25 minut przerwa na 1 minutę marszu	20 min w tempie biegu długiego; potem na zmianę 1 km w tempie biegu na 10km i 1 km wolno – każdy z odcinków powtórzyć 4-krotnie; 15 min wolno
Poniedziałek	24 stycznia	Przerwa	Przerwa
Wtorek	25 stycznia	5x500 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund	5 x 800 w tempie biegu na 5km na przerwie 90 s
Środa	26 stycznia	20 minut wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 20 minut wolno	70 min wolno
Czwartek	27 stycznia	50 minut wolno z 4	Podbiegi 5 x 3 x 35 s, powrót w

		przyspieszeniami po 30 s na przerwie 3 minuty między przyspieszeniami	truchcie, przerwa między seriami – 3 min
Piątek	28 stycznia	35 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	29 stycznia	4x1200 w tempie biegu na 10 km na przerwie 90 sekund	4 x 1600 w tempie biegu na 10km na przerwie 90 s lub krótszej
Niedziela	30 stycznia	80-90 min w tempie wolnego wybiegania z przerwą na marsz co 30 min	80-90 min w tempie długiego wybiegania z przerwą na marsz co 30 min
Poniedziałek	31 stycznia	Przerwa	Przerwa
Wtorek	1 lutego	Swobodnie 6km z 4-5 przyspieszeniami po 30 s z przerwą 3 min między przyspieszeniami	2 x 3 x 300 w tempie biegu na 3km na przerwie 90 s między powtórzeniami i 3 min między seriami
Środa	2 lutego	45 min wolno	Swobodnie 8km z przyspieszeniami 2 x 1 min na przerwie 3 min w truchcie
Czwartek	3 lutego	Przerwa	Przerwa
Piątek	4 lutego	Swobodnie 20-30 min z 2-3 przebieżkami po 60-80 m i odpoczynkiem w marszu	Swobodnie 20-30 min z 2-3 przebieżkami po 60-80 m i odpoczynkiem w marszu
Sobota	5 lutego	Sprawdzian - 10km przełaj	Sprawdzian - 10km przełaj
Niedziela	6 lutego	Przerwa	Przerwa
Poniedziałek	7 lutego	40 minut w tempie długiego wybiegania	40 minut w tempie długiego wybiegania
Wtorek	8 lutego	50 minut wolno	50 minut wolno
Środa	9 lutego	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie (po 10 powtórzeń każdego odcinka)	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie (po 10 powtórzeń każdego odcinka)
Czwartek	10 lutego	50 minut wolno	50 minut wolno
Piątek	11 lutego	35 minut wolno – albo dzień przerwy	36 minut wolno
Sobota	12 lutego	3 x 3 x 300m w tempie biegu na 3km na przerwie 90 s między powtórzeniami i 4 min między seriami	Podbiegi 4 x 4 x 35 s na przerwie 3 min między seriami

Niedziela	13 lutego	20 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 20 min wolno	100-120 min wolno
Poniedziałek	14 lutego	Przerwa	Przerwa
Wtorek	15 lutego	5 x 1200 w tempie biegu na 10km na przerwie 90-120 s	5 x 1200 w tempie biegu na 10km na przerwie 90 s
Środa	16 lutego	60-70 minut wolno	70 minut wolno
Czwartek	17 lutego	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie (2 serie po 6 powtórzeń każdego odcinka na przerwie 90 s między seriami)	3 x 3 x 500 w tempie biegu na 5km na przerwie 90 s między powtórzeniami i 4 min między seriami
Piątek	18 lutego	Przerwa	35 minut wolno albo przerwa
Sobota	19 lutego	20 minut w tempie biegu długiego; 6km w tempie docelowym półmaratonu; 20 min wolno	Swobodnie 20 min; 5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 min wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 15 min wolno
Niedziela	20 lutego	5 x 500 w tempie biegu na 5km na przerwie 90 s	2 x 7 x 250m w tempie biegu na 10km na przerwie 75 s między powtórzeniami i 3 min między seriami
Poniedziałek	21 lutego	Przerwa	Przerwa
Wtorek	22 lutego	swobodnie 40 minut w tempie długiego wybiegania	40-45 min wolno
Środa	23 lutego	2 x 6 x 600 w tempie biegu na 10km na przerwie 90 s między powtórzeniami i 4 min między seriami	60 min wolno
Czwartek	24 lutego	50 min wolno	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie; po 12 razy każdy z odcinków
Piątek	25 lutego	35 min wolno	35 minut wolno
Sobota	26 lutego	wolno 20 min; 4km w tempie docelowym półmaratonu; 10 min wolno; 3 km w tempie docelowym półmaratonu; 15 min wolno	Wolno 20 min; 5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 min wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 15 min wolno
Niedziela	27 lutego	Podbiegi 4 x 3 x 35 s;	Podbiegi 4 x 3 x 35 s; powrót w

		powrót na start w truchcie; przerwa między seriami – 4 min	truchcie, przerwa między seriami 4 min
Poniedziałek	28 lutego	Przerwa	Przerwa
Wtorek	1 marca	3 x 4 x 250m w tempie biegu na 10km na przerwie 75 s między powtórzeniami i 3 min między seriami	2 x 7 x 250m w tempie biegu na 10km na przerwie 75 s między powtórzeniami i 3 min między seriami
Środa	2 marca	Swobodnie 6km z przyspieszeniami 4x30 sekund na przerwie 3 minuty w truchcie	Swobodnie 8km z przyspieszeniami 2x1 minuta na przerwie 3 minuty w truchcie
Czwartek	3 marca	Przerwa	Przerwa
Piątek	4 marca	Swobodnie 20–30 minut z 2–3 przebieżkami po 60–80 m i odpoczynkiem w marszu	Swobodnie 20–30 minut z 2–3 przebieżkami po 60–80 m i odpoczynkiem w marszu
Sobota	5 marca	Test – bieg na 5km lub 10km	Test – bieg na 5km lub 10km
Niedziela	6 marca	60–70 minut w tempie długiego wybiegania z przerwą na marsz co 25 minut	70–100 minut w tempie długiego wybiegania z przerwą na marsz co 30 minut
Poniedziałek	7 marca	Przerwa	Przerwa
Wtorek	8 marca	4x1km w tempie docelowym półmaratonu na przerwie 90 sekund	20 minut wolno; 4–5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno
Środa	9 marca	50–60 minut wolno	60 minut wolno
Czwartek	10 marca	Podbiegi 4x4x35 sekund na przerwie 3 minuty pomiędzy seriami	6x500m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund
Piątek	11 marca	30 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	12 marca	20 minut wolno; 5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 2km w tempie docelowym półmaratonu; 10–15 minut wolno	20 minut wolno; 6km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 1km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno
Niedziela	13 marca	40–45 minut wolno	8x300m w tempie biegu na 5km na przerwie 75 sekund
Poniedziałek	14 marca	Przerwa	Przerwa

Wtorek	15 marca	7x600m w tempie biegu na 10km na przerwie 60–90 sekund	5x1200m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund
Środa	16 marca	60 minut wolno	60 minut wolno
Czwartek	17 marca	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie; 10 razy każdy z odcinków bez odpoczynku	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie; po 15 razy każdy z odcinków bez odpoczynku
Piątek	18 marca	Przerwa	Przerwa
Sobota	19 marca	50 minut wolno	Podbiegi 4x300m w tempie biegu na 5km na przerwie 2 minuty pomiędzy seriami
Niedziela	20 marca	Przerwa	80 minut biegu po crossie w tempie długiego wybiegania z przerwą na marsz co 20 minut
Poniedziałek	21 marca	2x2km w tempie docelowym półmaratonu na przerwie 2 minuty	3x1km w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund
Wtorek	22 marca	Przerwa	Przerwa
Środa	23 marca	5x250m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund	2x4x250m w tempie biegu na 10 km na przerwie 75 sekund pomiędzy powtórzeniami i 3 minuty pomiędzy seriami
Czwartek	24 marca	Swobodnie 6km z przyspieszeniami 3x30 sekund na przerwie 3 minuty w truchcie	Swobodnie 8km z przyspieszeniami 2x1 minuta na przerwie 3 minuty w truchcie
Piątek	25 marca	Przerwa	Przerwa
Sobota	26 marca	Swobodnie 20–30 minut z 2–3 przebieżkami po 60–80m i odpoczynkiem w marszu	Swobodnie 20–30 minut z 2–3 przebieżkami po 60–80m i odpoczynkiem w marszu
Niedziela	27 marca	6. Carrefour Półmaraton Warszawski	6. Carrefour Półmaraton Warszawski