

Cel - 50 minut

Tygodnie	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tydzień I						45 minut spokojnego biegu	30 minut spokojnego biegu + 8 x 2 minut biegu w tempie 5:00 min./km / przerwa – 2 minuty marszu lub truchtu + 5 minut truchtu
Tydzień II	Wolne	30 minut spokojnego biegu + 5 minut rozgrzewki + 5 x 30 sekund dynamicznego biegu / przerwa – 60 sekund truchtu + 10 minut truchtu	Wolne	10 minut spokojnego biegu + 5-10 minut rozgrzewki + 35 minut biegu w tempie 5:15-5:20 min./km + 10 minut truchtu	Wolne	2 x 35 minut spokojnego biegu / przerwa – 5 minut marszu lub truchtu	20 minut biegu + 6 x 5 minut biegu w tempie 5:15 min./km / przerwa – 3 minuty truchtu + 5 minut truchtu
Tydzień III	Wolne	40 minut spokojnego biegu + 5 minut rozgrzewki + 8 x 40 sekund dynamicznego biegu / przerwa – 80 sekund truchtu + 10 minut truchtu	Wolne	55 minut spokojnego biegu	Wolne (obowiązkowo!)	30 minut spokojnego biegu + 5 minut rozgrzewki + 8 x 30 sekund dynamicznego biegu / przerwa – 60 sekund truchtu + 10 minut truchtu	10 minut spokojnego biegu + 10 minut rozgrzewki + 40 minut biegu w tempie 5:20-5:25 min./km + 10 minut truchtu
Tydzień IV	Wolne	40 minut spokojnego biegu + 5 minut rozgrzewki + 8 x 30 sekund dynamicznego biegu / przerwa – 60 sekund truchtu + 5 minut truchtu	Wolne	45 minut spokojnego biegu	Wolne (obowiązkowo!)	15 minut truchtu + 5 x 20 sekund dynamicznego biegu / przerwa – 40 sekund truchtu + 10 minut truchtu	START MA+RA+TH+ON