

# Cel - 60 minut

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