

Data	Dzień	Trening	Ilość km
24.06.2019	Pn		
25.06.2019	Wt	10km owb1 + 5x100m rytm + 2km trucht	13
26.06.2019	Śr		
27.06.2019	Cz	12km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut	12
28.06.2019	Pt		
29.06.2019	So	8 km trucht + gimnastyka rozciągająca po treningu	8
30.06.2019	Nd	12 km owb1 + 10 x100m rytm	14
bilans tygodnia			47
01.07.2019	Pn		
02.07.2019	Wt	10km owb1 + 5x100m rytm + 2km trucht	13
03.07.2019	Śr		
04.07.2019	Cz	4km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut + 3x100m rytm + 8 km owb2 (około 30 sekund na kilometr szybciej niż owb1) + 2km trucht	14.6
05.07.2019	Pt		
06.07.2019	So	8 km owb1 + 8 x100m rytm	9.6
07.07.2019	Nd	14 km owb1	14
bilans tygodnia			51.2
08.07.2019	Pn		
09.07.2019	Wt	6km owb1 + 5x100m rytm + 3km trucht	10
10.07.2019	Śr	3km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut + 3x100m rytm + 10 km owb2 (około 30 sekund na kilometr szybciej niż owb1) + 2km trucht	15.6
11.07.2019	Cz	10 km trucht + gimnastyka rozciągająca	10
12.07.2019	Pt		
13.07.2019	So	8 km owb1 + 10 x100m rytm	10
14.07.2019	Nd	15 km owb1	15
bilans tygodnia			60.6
15.07.2019	Pn		
16.07.2019	Wt	7km owb1 + 8x100m BPG (zbiegi wolny trucht) + 2km trucht	10.6
17.07.2019	Śr	3km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut + 3x100m rytm + 12 km owb2 (około 30 sekund na kilometr szybciej niż owb1) + 2km trucht	17.6
18.07.2019	Cz	12 km trucht + gimnastyka rozciągająca	12
19.07.2019	Pt		
20.07.2019	So	10 km trucht + 10x100m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	12
21.07.2019	Nd	16km owb1	16
bilans tygodnia			68.2
22.07.2019	Pn		
23.07.2019	Wt	7km owb1 + 10x150m BPG (zbiegi wolny trucht) + 2km trucht	12

24.07.2019	Śr	6 km owb1 + gimnastyka + ZB 12 x 1' (prędkość startowa biegu na 5 km) przerwy 1'30" trucht lub marszobieg + 3 km trucht na koniec	14
25.07.2019	Cz	14 km trucht + gimnastyka rozciągająca	14
26.07.2019	Pt		
27.07.2019	So	10 km trucht + 8x200m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	12.4
28.07.2019	Nd	18km owb1	18
bilans tygodnia			70.4
29.07.2019	Pn		
30.07.2019	Wt	7 km owb1 + gimn + 8 x 200m BPG (zbiegi wolny trucht) + 2 km trucht na koniec	12.2
31.07.2019	Śr	6 km owb1 + gimnastyka + ZB 10 x 2' (prędkość startowa biegu na 5 km) przerwy 2' trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	15
01.08.2019	Cz	16 km trucht + gimnastyka rozciągająca	16
02.08.2019	Pt		
03.08.2019	So	8 km trucht + 10x200m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	12
04.08.2019	Nd	20km owb1	20
bilans tygodnia			75.2
05.08.2019	Pn	6 km owb1 + gimn + 10 x 200m BPG (zbiegi wolny trucht) + 2 km trucht na koniec	12
06.08.2019	Wt		
07.08.2019	Śr	5 km owb1 + gimnastyka + ZB 8 x 3' (prędkość startowa biegu na 5 km) przerwy 2'30" trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	15
08.08.2019	Cz	16km trucht + gimnastyka	16
09.08.2019	Pt		
10.08.2019	So	10 km trucht + 10x200m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	14
11.08.2019	Nd	22 km owb1 + 5x100m rytm na koniec	23
bilans tygodnia			80
12.08.2019	Pn		
13.08.2019	Wt	8 km + 10 x 100m rytm	10
14.08.2019	Śr	4 km owb1 + gimnastyka + 3x100m rytm + 10x1 km owb3 (tempo zawodów na 10 km) przerwy 3' trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	18
15.08.2019	Cz	16km trucht	16
16.08.2019	Pt		
17.08.2019	So	12km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut	12
18.08.2019	Nd	owb1 17 km + 5x100m na koniec	18
bilans tygodnia			74
19.08.2019	Pn		
20.08.2019	Wt	6 km owb1 + 10 x 400m na przerwach 200m lub 1'40" w truchcie + 2 km owb1	14
21.08.2019	Śr	12km trucht	12
22.08.2019	Cz	8 km + 5 x 100m rytm + gimnastyka	9
23.08.2019	Pt		

24.08.2019	So	NOCNY BIEG W ZOO PŁOCK 4,3 km (rozgrzewka przed biegiem 12' trucht + gimnastyka 5-10' + 3x100m rytm; po zawodach 10' trucht)	9
25.08.2019	Nd	16 km trucht	16
bilans tygodnia			60
26.08.2019	Pn		
27.08.2019	Wt	10 km + 10 x 100m rytm	12
28.08.2019	Śr	3 km owb1 + gimnastyka + 3x100m rytm + 6x2 km owb3 (planowana prędkość startowa półmaratonu) przerwy 4' trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	19
29.08.2019	Cz	14km trucht	14
30.08.2019	Pt		
31.08.2019	So	12km + 10 x100m rytm	14
01.09.2019	Nd	23km owb1 + gimnastyka rozciągająca	23
bilans tygodnia			82
02.09.2019	Pn	12 km + 8 x 100m rytm	13.6
03.09.2019	Wt		
04.09.2019	Śr	3 km owb1 + owb3 - 3x4km (planowana prędkość startowa półmaratonu), przerwy 5' marszobieg + 2 km trucht	19
05.09.2019	Cz	16 km trucht	16
06.09.2019	Pt	12km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut	12
07.09.2019	So		
08.09.2019	Nd	18 km + na koniec 10 x 100m rytm	20
bilans tygodnia			80.6
09.09.2019	Pn	8 km + trucht + gimnastyka	8
10.09.2019	Wt	3 km owb1 + gimnastyka + 3x100m rytm + 8 km owb2 (spokojnie!!! - z rezerwą) + 2 km trucht	13.6
11.09.2019	Śr		
12.09.2019	Cz	10 km + 10 x 100m rytm	12
13.09.2019	Pt		
14.09.2019	So	Rozruch 5 km trucht + 5x100m rytm - BARDZO SPOKOJNIE	6
15.09.2019	Nd	PÓŁMARATON DWÓCH MOSTÓW (rozgrzewka przed biegiem 10' trucht + gimnastyka 5-10' + 3x100m rytm; po zawodach 10' trucht)	21.097
bilans tygodnia			60.697