

Data	Dzień	Trening	Ilość km
24.06.2019	Pn		
25.06.2019	Wt	7km owb1 + 5x100m rytm + 2km trucht	10
26.06.2019	Śr		
27.06.2019	Cz	10km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut	10
28.06.2019	Pt		
29.06.2019	So	6 km trucht + gimnastyka rozciągająca po treningu	6
30.06.2019	Nd	10 km owb1 + 5 x100m rytm	11
bilans tygodnia			37
01.07.2019	Pn		
02.07.2019	Wt	7km owb1 + 5x100m rytm + 2km trucht	10
03.07.2019	Śr		
04.07.2019	Cz	3km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut + 3x100m rytm + 5 km owb2 (około 20-25 sekund na kilometr szybciej niż owb1) + 2km trucht	10.6
05.07.2019	Pt		
06.07.2019	So	6 km owb1 + 8 x100m rytm	7.6
07.07.2019	Nd	12 km owb1	12
bilans tygodnia			40.2
08.07.2019	Pn		
09.07.2019	Wt	6km owb1 + 8x100m rytm + 3km trucht	10.6
10.07.2019	Śr		
11.07.2019	Cz	3km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut + 3x100m rytm + 6 km owb2 (około 20-25 sekund na kilometr szybciej niż owb1) + 2km trucht	11.6
12.07.2019	Pt		
13.07.2019	So	6 km owb1 + 10 x100m rytm	8
14.07.2019	Nd	14 km owb1	14
bilans tygodnia			44.2
15.07.2019	Pn		
16.07.2019	Wt	7km owb1 + 6x100m BPG (zbiegi wolny trucht) + 2km trucht	10.2
17.07.2019	Śr		
18.07.2019	Cz	3km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut + 3x100m rytm + 8 km owb2 (około 20 sekund na kilometr szybciej niż owb1) + 2km trucht	13.6
19.07.2019	Pt		
20.07.2019	So	8 km trucht + 10x100m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	10
21.07.2019	Nd	14km owb1	14
bilans tygodnia			47.8
22.07.2019	Pn		
23.07.2019	Wt	7km owb1 + 10x100m BPG (zbiegi wolny trucht) + 3km trucht	12
24.07.2019	Śr		
25.07.2019	Cz	4 km owb1 + gimnastyka + ZB 10 x 1' (prędkość startowa biegu na 5 km) przerwy 1'30" trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	10
26.07.2019	Pt		
27.07.2019	So	8 km trucht + 6x200m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	10.4
28.07.2019	Nd	16km owb1	16
bilans tygodnia			48.4
29.07.2019	Pn		

30.07.2019	Wt	7 km owb1 + gimn + 8 x 150m BPG (zbiegi wolny trucht) + 3 km trucht na koniec	12.4
31.07.2019	Śr		
01.08.2019	Cz	5 km owb1 + gimnastyka + ZB 8 x 2' (prędkość startowa biegu na 5 km) przerwy 2'30" trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	13
02.08.2019	Pt		
03.08.2019	So	8 km trucht + 8x200m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	11.2
04.08.2019	Nd	17km owb1	17
bilans tygodnia			53.6
05.08.2019	Pn	6 km owb1 + gimn + 7 x 200m bieg pod górkę (zbiegi wolny trucht) + 2 km trucht na koniec	10.8
06.08.2019	Wt		
07.08.2019	Śr	4 km owb1 + gimnastyka + ZB 5 x 3' (prędkość startowa biegu na 5 km) przerwy 3' trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	11
08.08.2019	Cz	10km trucht + gimnastyka	10
09.08.2019	Pt		
10.08.2019	So	8 km trucht + 10x200m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	12
11.08.2019	Nd	18km owb1	18
bilans tygodnia			61.8
12.08.2019	Pn		
13.08.2019	Wt	8 km + 10 x 100m rytm	10
14.08.2019	Śr	3 km owb1 + gimnastyka + 3x100m rytm + 6x1 km owb3 (planowana prędkość startowa półmaratonu) przerwy 3'30" trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	13
15.08.2019	Cz	12km trucht	12
16.08.2019	Pt		
17.08.2019	So	10km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut	10
18.08.2019	Nd	owb1 18 km + 5x100m na koniec	19
bilans tygodnia			64
19.08.2019	Pn		
20.08.2019	Wt	5 km owb1 + 8 x 400m na przerwach 200m lub 1'40" w truchcie + 2 km owb1	12
21.08.2019	Śr	10km owb1 SPOKOJNIE + gimnastyka	10
22.08.2019	Cz		
23.08.2019	Pt	rozruch 4 km trucht + 4x100m rytm - BARDZO SPOKOJNIE	4.8
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	rano 14 km trucht + wieczorem odnowa (basen lub solanka)	14
bilans tygodnia			49.8
26.08.2019	Pn		
27.08.2019	Wt	8 km + 6 x 100m rytm	9.2
28.08.2019	Śr	3 km owb1 + gimnastyka + 3x100m rytm + 4x2 km owb3 (planowana prędkość startowa półmaratonu) przerwy 5' trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	15
29.08.2019	Cz	12km trucht	12
30.08.2019	Pt		
31.08.2019	So	10km + 10 x100m rytm	12
01.09.2019	Nd	18km owb1 + gimnastyka rozciągająca	18
bilans tygodnia			66.2
02.09.2019	Pn	10 km + 6 x 100m rytm	11.2
03.09.2019	Wt		

04.09.2019	Śr	3 km owb1 + owb3 - 4km (20"/km wolniej niż na zawodach) + 2km (10"/km wolniej niż na zawodach) + 1km (planowana prędkość startowa półmaratonu), przerwy 5' marszobieg + 2 km truchcik!!!	16
05.09.2019	Cz	10 km trucht	10
06.09.2019	Pt	12km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut	12
07.09.2019	So		
08.09.2019	Nd	16 km owb1 + na koniec 10 x 100m rytm	18
bilans tygodnia			67.2
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	8 km + 10 x 100m rytm	10
13.09.2019	Pt	Rozruch 5 km trucht + 5x100m rytm - BARDZO SPOKOJNIE	6
14.09.2019	So		
15.09.2019	Nd	POŁMARATON DWOCH MOSTÓW (rozgrzewka przed biegiem 10' trucht + gimnastyka 5-10' + 3x100m rytm; po zawodach 10' trucht)	21.097
bilans tygodnia			58.697