

Data	Dzień	Trening	Ilość km
24.06.2019	Pn		
25.06.2019	Wt	4km owb1 + 5x100m rytm + 2km trucht	7
26.06.2019	Śr		
27.06.2019	Cz	10km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut	8
28.06.2019	Pt		
29.06.2019	So		
30.06.2019	Nd	8 km owb1 + 5 x100m rytm	9
bilans tygodnia			24
01.07.2019	Pn		
02.07.2019	Wt	4km owb1 + 5x100m rytm + 2km trucht	7
03.07.2019	Śr		
04.07.2019	Cz	3km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut + 3x100m rytm + 3 km owb2 (około 20 sekund na kilometr szybciej niż owb1) + 2km trucht	8
05.07.2019	Pt		
06.07.2019	So		
07.07.2019	Nd	9 km owb1 + 10 x100m rytm	11
bilans tygodnia			26
08.07.2019	Pn		
09.07.2019	Wt	5km owb1 +5x100m rytm + 3km trucht	9
10.07.2019	Śr		
11.07.2019	Cz	3km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut + 3x100m rytm + 4 km owb2 (około 20 sekund na kilometr szybciej niż owb1) + 2km trucht	9.6
12.07.2019	Pt		
13.07.2019	So		
14.07.2019	Nd	10 km owb1 + 10 x100m rytm	12
bilans tygodnia			30.6
15.07.2019	Pn		
16.07.2019	Wt	5km owb1 +5x100m BPG (zbiegi wolny trucht) + 3km trucht	9
17.07.2019	Śr		
18.07.2019	Cz	3km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut + 3x100m rytm + 5 km owb2 (około 20 sekund na kilometr szybciej niż owb1) + 2km trucht	10.6
19.07.2019	Pt		
20.07.2019	So	6 km trucht + 5x100m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	7
21.07.2019	Nd	12km owb1	12
bilans tygodnia			38.6
22.07.2019	Pn		
23.07.2019	Wt	6km owb1 +8x100m BPG (zbiegi wolny trucht) + 2km trucht	9.6
24.07.2019	Śr		
25.07.2019	Cz	4 km owb1 + gimnastyka + ZB 8 x 1' (prędkość startowa biegu na 5 km) przerwy 1'30" trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	9
26.07.2019	Pt		
27.07.2019	So	6 km trucht + 5x100m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	7
28.07.2019	Nd	12km owb1	12
bilans tygodnia			37.6
29.07.2019	Pn		
30.07.2019	Wt	6 km owb1 + gimn + 8 x 150m BPG (zbiegi wolny trucht) + 2 km trucht na koniec	10.4
31.07.2019	Śr		
01.08.2019	Cz	3 km owb1 + gimnastyka + ZB 5 x 2' (prędkość startowa biegu na 5 km) przerwy 2'30" trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	8
02.08.2019	Pt		
03.08.2019	So	6 km trucht + 5x100m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	7
04.08.2019	Nd	14km owb1	14
bilans tygodnia			39.4
05.08.2019	Pn		
06.08.2019	Wt	5 km owb1 + gimn + 7 x 200m bieg pod górkę (zbiegi wolny trucht) + 2 km trucht na koniec	9.8

07.08.2019	Śr		
08.08.2019	Cz	3 km owb1 + gimnastyka + ZB 4 x 3' (prędkość startowa biegu na 5 km) przerwy 3' trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	9
09.08.2019	Pt		
10.08.2019	So	6 km trucht + 5x100m rytm + gimnastyka rozciągająca po treningu	7
11.08.2019	Nd	15km owb1	15
bilans tygodnia			40.8
12.08.2019	Pn		
13.08.2019	Wt	5 km + 10 x 100m rytm	7
14.08.2019	Śr	3 km owb1 + gimnastyka + 3x100m rytm + 5x1 km owb3 (planowana prędkość startowa półmaratonu) przerwy 4' trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	12
15.08.2019	Cz		
16.08.2019	Pt	10km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut	10
17.08.2019	So		
18.08.2019	Nd	owb1 15 km + 5x100m na koniec	16
bilans tygodnia			45
19.08.2019	Pn		
20.08.2019	Wt	5 km owb1 + 10 x 35" rytm na przerwach 1'25" w truchcie + 2 km owb1	10
21.08.2019	Śr		
22.08.2019	Cz	6 km + 5 x 100m rytm + gimnastyka	7
23.08.2019	Pt		
24.08.2019	So	NOCNY BIEG W ZOO PŁOCK 4,3 km (rozgrzewka przed biegiem 10' trucht + gimnastyka 5-10' + 3x100m rytm; po zawodach 10' trucht)	8
25.08.2019	Nd	10 km trucht	12
bilans tygodnia			37
26.08.2019	Pn		
27.08.2019	Wt	10 km owb1	10
28.08.2019	Śr	3 km owb1 + gimnastyka + 3x100m rytm + 3x2 km owb3 (planowana prędkość startowa półmaratonu) przerwy 5' trucht lub marszobieg + 2 km trucht na koniec	13
29.08.2019	Cz		
30.08.2019	Pt	8km + 10 x100m rytm	10
31.08.2019	So		
01.09.2019	Nd	17km owb1 + gimnastyka rozciągająca	17
bilans tygodnia			50
02.09.2019	Pn		
03.09.2019	Wt	8 km owb1	8
04.09.2019	Śr	3 km owb1 + owb3 - 3km (20"/km wolniej niż na zawodach) + 2km (10"/km wolniej niż na zawodach) + 1km (planowana prędkość startowa półmaratonu), przerwy 6' marszobieg + 2 km truchcik!!!	15
05.09.2019	Cz		
06.09.2019	Pt	10km owb1 + gimnastyka rozciągająca 5-10 minut	10
07.09.2019	So		
08.09.2019	Nd	15 km + na koniec 10 x 100m rytm	17
bilans tygodnia			50
09.09.2019	Pn	8 km + trucht + gimnastyka	8
10.09.2019	Wt	3 km owb1 + gimnastyka + 3x100m rytm + 6 km owb2 (spokojnie!!! - z rezerwą) + 2 km trucht	11.6
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 DWÓCH MOSTÓW (rozgrzewka przed biegiem 10' trucht + gimnastyka 5-10' + 3x100m rytm; po zawodach 10' trucht)	21.097
bilans tygodnia			56.697

Legenda:		
Trucht – bardzo spokojny wolny bieg, w czasie tego wysiłku powinieneś być w stanie swobodnie rozmawiać		
owb1 - I zakres, biegniesz swoją naturalną prędkością w miarę spokojnie, ale już nie hamujesz się jak w trakcie truchtów.		
owb2 - II zakres, szybszy bieg w którym już się trzeba trochę zmęczyć, prędkość pośrednia między owb1 a owb3 lub zawodami. Najprościej ujmując bieg w czasie którego już zaczyna sprawiać trudność rozmawianie w czasie biegu.		
owb3 - III zakres, najszybszy z treningów, który wykonuje się z prędkością nawet przekraczającą prędkość na zawodach tyle że zazwyczaj na krótszych odcinkach niż docelowy start		
BPG - podbieg (bieg pod górkę), pod górę szybko, dynamicznie, powrót na dół truchtem		
Rytmy– odcinki zazwyczaj 100, 200-metrowe biegane szybko (około 80% prędkości maksymalnej) z przerwą do pełnego odpoczynku. Kształtują technikę, „odmulają” zmęczone mięśnie, poprawiają finisz		
SPR lub Gimn. - ćwiczenia sprawności ogólnej, gimnastyka rozciągająca, wymachy rąk, najlepiej rób ją po 2-3 kilometrach treningu lub na koniec		
ZB - zabawa biegowa (inaczej fartlek) - odcinki różnej długości biegane szybko (np. w tempie zawodów na 5km) przeplatane przerwami w truchcie		