

Cudem nie jest to, że skończyłem. Cudem jest to, że miałem odwagę zacząć.

John Bingham

	TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2	TYDZIEŃ 3	TYDZIEŃ 4	TYDZIEŃ 5
Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny
Wtorek	10 km OWB 1 + sprawność	10 km OWB 1 + sprawność	10 km OWB 1 + sprawność	10 km OWB 1 + sprawność	4 km OWB1 + 4 km WB 2 + 2 km OWB1
Środa	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny
Czwartek	10 km OWB 1	10 km OWB 1	10km OWB 1 +6x100 m rytmy	8km OWB 1 + sprawność	10 km OWB1 + 6 x 100m rytmy
Piątek	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny
Sobota	8 km OWB 1 +sprawność	8 km OWB 1 +sprawność	10km +6x 100m rytmy	dzień wolny	10 km OWB1 + 8 x 100 m rytmy
Niedziela	12 km OWB 1	12-15 km OWB 1	15 km OWB 1	12 km OWB 1 + 5x100 m rytmy	20 km OWB1

	TYDZIEŃ 6	TYDZIEŃ 7	TYDZIEŃ 8	TYDZIEŃ 9	TYDZIEŃ 10
Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny
Wtorek	10 km OWB1	4 km OWB1 +6 km WB2 + 2 km OWB1	10 km OWB 1 + sprawność	3 km OWB1 + 8 km WB2 + 2km OWB1	4 km OWB1 + 8km WB2 + 2km OWB1
Środa	8km WB1 lub dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	10 km OWB1 lub dzień wolny	Dzień wolny lub 10 km OWB1
Czwartek	10 km OWB1 + 6x100 m rytmy	10km + 5x100m rytm+ sprawność	10 km OWB1 + sprawność + 5x100m rytm	15 km OWB1	10 km OWB 1 + sprawność
Piątek	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny
Sobota	8 km OWB 1 +sprawność	OWB1 4 km + 8x1' przerwa 1'+2 km OWB1	dzień wolny	4 km OWB1 + 8x2' przerwa 1'30"-2' + 2km OWB1	10km owb1 + 6x30" prz.30"
Niedziela	15 km OWB1	18 km OWB1	15 km OWB 1	20 km OBW1	20km OWB1

Jeśli chcesz biegać, przebiegnij kilometr... Jeśli chcesz zmienić swoje życie, przebiegnij maraton.

Emil Zatopek

Cudem nie jest to, że skończyłem. Cudem jest to, że miałem odwagę zacząć.

John Bingham

	TYDZIEŃ 11	TYDZIEŃ 12	TYDZIEŃ 13	TYDZIEŃ 14	TYDZIEŃ 15
Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny
Wtorek	Owb1 3km+10km wb2+2km owb1	10 km OWB 1 + sprawność	Owb1 10km+siła biegowa- Podskoki, skip, wieloskoki 3x50m+50m wybieg	Owb1 3km +10km wb2+2km owb1	Owb1 8km+siła biegowa. Podskoki,skip,wieloskoki 3x50m+50m wybieg.
Środa	Wolne lub 10km owb1+ćw rozciągające	dzień wolny	Owb1 3km +10km wb2+2km owb1	Wolne lub 10km owb1 +8x100m rytm	Wolne lub owb1 10km
Czwartek	10km owb1+8x100m rytm	Owb1 10km+10x100m rytm	Owb1 10km +8x100m rytm	Owb1 12km +8x100m rytm	Owb1 16km
Piątek	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny
Sobota	Owb1 10km+siła biegowa. Podskoki, skip, wieloskoki 3x30m+50m wybieg	Owb1 8- 10km+8x100m rytm lub wolne	Owb1 3km+2x4km wb3prz. 5'+2km owb1	Owb1 3km+2x5km wb3prz.5'+2km owb	dzień wolny
Niedziela	20km owb1	15km owb1	20km owb1	25km owb1	20km OWB1

	TYDZIEŃ 16	TYDZIEŃ 17	TYDZIEŃ 18	TYDZIEŃ 19	TYDZIEŃ 20
Poniedziałek	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny
Wtorek	Owb1 8km +8x 100m podbiegi+2km owb1	Owb1 3km +10km wb2+2km owb1	Owb1 3km +12km wb2+2km owb1	Owb1 3km+10km wb2+2km owb1	10km owb1
Środa	Owb1 3km +12km wb2+2km owb1	Wolne lub 10km owb1 +6x100m rytm	Wolne lub owb1 10km+6x100m rytm	Wolne lub owb1 10km+8x100m rytm	3km owb1+6km wb2+2km owb1
Czwartek	Owb1 12km +8x100m rytm	Owb1 12km+rytm 8x100m	Owb1 16km	Owb1 14km	8-10km owb1
Piątek	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	dzień wolny	wolne lub rozruch
Sobota	Owb1 3km+3x3km prz.5'+2km owb1	Owb1 8km +8x100m podbiegi +2km owb1	Owb1 3km +5x2km prz5'+2km owb1	Owb1 3km +6x1km prz5'+2km owb1	wolne lub rozruch
Niedziela	Owb1 30km	Owb1 30-35km	Owb1 25km	Owb1 18km	start w 34. Maratonie Warszawskim

Jeśli chcesz biegać, przebiegnij kilometr... Jeśli chcesz zmienić swoje życie, przebiegnij maraton.

Emil Zatopek