

**Okres 1 (26.12 – 5.02)**

<b>Tydzień</b>	Wto	Śro	Czw	Sob	Nie	km/tydz
<b>1</b> 26.12–1.01	Stabilizacja 4-5 km rozgrzewki 8 x 150 m podbieg, p. 1:30-2 1 km wyciszenia	wolne	2 km rozgrzewki 6 km II zakres 1 km wyciszenia	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	Wolne wybieganie 12 km	36,2
<b>2</b> 2.01–8.01	Stabilizacja 4-5 km rozgrzewki 8 x 150 m podbieg, p. 1:30-2 1 km wyciszenia	wolne	2 km rozgrzewki 6 km II zakres 1 km wyciszenia	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	Wolne wybieganie 12 km	36,2
<b>3</b> 9.01–15.01	Stabilizacja 4-5 km rozgrzewki 8 x 150 m podbieg, p. 1:30-2 1 km wyciszenia	wolne	2 km rozgrzewki 8 km II zakres 1 km wyciszenia	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	Wolne wybieganie 14 km	40,2
<b>4</b> 16.01– 22.01	Stabilizacja 4-5 km rozgrzewki 8 x 200 m podbieg, p. 1:30-2 1 km wyciszenia	wolne	2 km rozgrzewki 8 km II zakres 1 km wyciszenia	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	Wolne wybieganie 16 km	42,6
<b>5</b> 23.01– 29.01	Stabilizacja 4-5 km rozgrzewki 8 x 200 m podbieg, p. 1:30-2 1 km wyciszenia	wolne	2 km rozgrzewki 10 km II zakres 1 km wyciszenia	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	Wolne wybieganie 16 km	44,6
<b>6</b> 30.01–5.02	Stabilizacja 4-5 km rozgrzewki 8 x 200 m podbieg, p. 1:30-2 1 km wyciszenia	wolne	2 km rozgrzewki 10 km II zakres 1 km wyciszenia	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	Wolne wybieganie 20 km	48,6

<b>Okres 2 (6.02 – 12.03)</b>						
<b>Tydzień</b>	<b>Wto</b>	<b>Śro</b>	<b>Czw</b>	<b>Sob</b>	<b>Nie</b>	
<b>7</b> 6.02–12.02	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	2-3 km rozgrzewki 10 x 1 min/1min III zakres 1 km schłodzenia	10 km Przyspieszenia Stabilizacja	6 km rozgrzewki 6 x 100 m. przebieżki	Wolne wybieganie 20 km (I zakres, ostatnie ¼ dystansu w tempie maratonu)	54,6
<b>8</b> 13.02– 19.02	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	2-3 km rozgrzewki 10 x 1 min/1min III zakres 1 km schłodzenia	10 km Przyspieszenia Stabilizacja	6 km rozgrzewki 6 x 100 m. przebieżki	Wolne wybieganie 22 km (I zakres, ostatnie ¼ dystansu w tempie maratonu)	56,6
<b>9</b> 20.02– 26.02	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	2-3 km rozgrzewki 10 x 1 min/1min III zakres 1 km schłodzenia	10 km Przyspieszenia Stabilizacja	6 km rozgrzewki 6 x 100 m. przebieżki	Wolne wybieganie 24 km (I zakres, ostatnie ¼ dystansu w tempie maratonu)	58,6
<b>10</b> 6.02–12.02	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	2-3 km rozgrzewki 14 x 1 min/1min III zakres 1 km schłodzenia	10 km Przyspieszenia Stabilizacja	6 km rozgrzewki 6 x 100 m. przebieżki	Wolne wybieganie 26 km (I zakres, ostatnie ¼ dystansu w tempie maratonu)	63,0
<b>11</b> 27.02–5.03	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	2-3 km rozgrzewki 14 x 1 min/1min III zakres 1 km schłodzenia	10 km Przyspieszenia Stabilizacja	6 km rozgrzewki 6 x 100 m. przebieżki	Wolne wybieganie 28 km (I zakres, ostatnie ¼ dystansu w tempie maratonu)	65,0
<b>12</b> 6.03–12.03	8 km Przyspieszenia Stabilizacja	2-3 km rozgrzewki 14 x 1 min/1min III zakres 1 km schłodzenia	10 km Przyspieszenia Stabilizacja	6 km rozgrzewki 6 x 100 m. przebieżki	Start w półmaratonie	58,0
<b>Okres 3 (13.03 – 02.04)</b>						
<b>Tydzień</b>	<b>Wto</b>	<b>Śro</b>	<b>Czw</b>	<b>Sob</b>	<b>Nie</b>	
<b>13</b>	8 km I zakres	10 km I zakres	12 km I zakres	14 km I zakres	Start 5/10 km	49
<b>14</b>	8 km I zakres	10 km I zakres	12 km I zakres	14 km I zakres	Start 5/10 km	49
<b>15</b>	8 km I zakres Przyspieszenia	10 km I zakres	6 km I zakres Przyspieszenia		START Maraton	24 + maraton