

TYDZIEŃ 1	1/3/2022	1/4/2022	1/5/2022	1/6/2022	1/7/2022	1/8/2022	1/9/2022
	wolne	25 min BS lub marszobiegu	wolne	30 min BS lub marszobiegu 6x100 m P lub 6x60 m podbiegi	wolne	wolne	40 min BS lub marszobiegu
TYDZIEŃ 2	1/10/2022	1/11/2022	1/12/2022	1/13/2022	1/14/2022	1/15/2022	1/16/2022
	wolne	30 min BS + 6x100 m P lub 6x60 m podbiegi	wolne	40 min BS lub marszobiegu	wolne	wolne	50 min BS lub marszobiegu
TYDZIEŃ 3	1/17/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	30 min BS + 8x100 m P lub 8x60 m podbiegi	wolne	10 min BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 35-45 s/km niż BS z przerwami 90 s marsz + 5 min BS	wolne	wolne	60 min BS lub marszobiegu
TYDZIEŃ 4	1/24/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	35 min BS + 8x100 m P lub 8x60 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 60 s marsz + 10 min BS	wolne	wolne	50 min BS
TYDZIEŃ 5	1/31/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	35 min BS + 10x100 m P lub 8x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 8x2 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 75 s trucht + 10 min BS	wolne	wolne	60 min BS
TYDZIEŃ 6	2/7/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	40 min BS + 10x100 m P lub 8x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + ZB: 10x90 s biegu w tempie szybszym o ok. 30-40 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS	wolne	wolne	75 min BS
TYDZIEŃ 7	2/14/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	40 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 5x5 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 minut spokojnego biegu	wolne	wolne	90 min BS
TYDZIEŃ 8	2/21/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 3x10 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-25 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	wolne	90 min BNP
TYDZIEŃ 9	2/28/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 15x30 s biegu w tempie szybszym o ok. 40-50 s/km niż BS z przerwami 1 min trucht + 10 min BS	wolne	wolne	105 min BS
TYDZIEŃ 10	3/7/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	45 min BS + 10x100 m P lub 10x80 m podbiegi	wolne	15 min BS + 30 min biegu w tempie szybszym o ok. 15-20 s/km niż BS + 10 min BS	wolne	wolne	70 min BNP
TYDZIEŃ 11	3/14/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	15 min BS + ZB: 6x3 min biegu w tempie szybszym o ok. 20-30 s/km niż BS z przerwami 2 min trucht + 10 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	wolne	60 min BS
TYDZIEŃ 12	3/21/2022	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
	wolne	45 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	wolne	Półmaraton Warszawski