

tydzień/dzień	Grupa początkująca			Legenda:	tydzień/dzień	Grupa zaawansowana			
	wtorek	czwartek	niedziela			wtorek	czwartek	sobota	niedziela
1	Rozgrzewka 10min + 10min trucht+2min marsz+10min trucht+2min marsz+6min trucht. Wieczorem ćwiczenia od Edyty.	Rozgrzewka 10min +15min trucht+2min marsz+10min trucht+1,5min marsz+10min trucht	40min trucht, bardzo powoli. (Jeśli potrzebujesz, zrób przerwę na marsz w trakcie, ale max 2min). Wieczorem ćwiczenia od Edyty.	Spokojny bieg - to taki podczas którego byłabyś/byłbyś w stanie swobodnie rozmawiać. *trucht (tr) - bardzo wolny bieg, na granicy marszu. *Rytmy (RT) Szybki, mocny bieg na odcinku np. 100m, biegamy na płaskiej, równej nawierzchni, staramy się biegać ładnie technicznie, przerwa w truchcie. * Podbiegi PB - szybki, mocny bieg na odcinku od 100 do 200m, pod górę. Powrót w truchcie.	1	10min rozgrzewka + 50min lekkiego biegu(I zakres tętna jeśli masz pulsometr). Wieczorem, ćwiczenia wzmacniające od Edyty.	Rozgrzewka + 50min lekkiego biegu(I zakres) + 8x100m rytmy. Przerwa między rytmami trucht 100m.	Rozgrzewka 10min + 40min lekkiego biegu (I zakres) Wieczorem ćwiczenia od Edyty.	Rozgrzewka 5min + 60min lekkiego biegu
2	15min trucht+1min marsz+15min trucht. Wieczorem ćwiczenia od Edyty.	10min rozgrzewka + 20min tr +1min marsz+15min trucht	10min rozgrzewka + 45min trucht. (Jeśli potrzebujesz, zrób przerwę na marsz w trakcie, ale max 2min. Wieczorem ćwiczenia od Edyty.	Szybszy bieg - bieg w tempie szybszym niż zazwyczaj, na 80% możliwości. Ma Ci sprawić trudność, natomiast musisz czuć rezerwy. Jeśli po ostatnim odcinku czujesz, że byłbyś/byłabyś w stanie pokonać jeszcze jeden taki odcinek, to znaczy, że trening został wykonany zgodnie z założeniami.	2	Rozgrzewka + 40min lekkiego biegu + podbiegi 8x100m/przerw a 100m trucht + 10min schłodzenia. Wieczorem ćwiczenia od Edyty	Rozgrzewka + 50min lekkiego biegu(I zakres) + 10x100m rytmy. Przerwa między rytmami trucht 100m.	Rozgrzewka 10min + 50min lekkiego biegu (I zakres) Wieczorem ćwiczenia od Edyty.	Rozgrzewka 5min + 60min lekkiego biegu
3					3				
4					4				