

Grupa początkująca				Grupa zaawansowana					
tydzień/dzień	wtorek	czwartek	niedziela	Legenda:	tydzień/dzień	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/byłabyś 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 rytмами 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 byłabyś/byłabyś w stanie pokonać jeszcze jeden taki odcinek, to znaczy, że trening został wykonany zgodnie z założeniami.	2	Rozgrzewka + 40min lekkiego biegu + podbiegi 8x100m/przerwa 100m trucht + 10min schłodzenia. Wieczorem ćwiczenia od Edyty	Rozgrzewka + 50min lekkiego biegu(I zakres) + 10x100m rytmy. Przerwa między rytмами trucht 100m.	Rozgrzewka 10min + 50min lekkiego biegu (I zakres) Wieczorem ćwiczenia od Edyty.	Rozgrzewka 5min + 60min lekkiego biegu

3	40min spokojny bieg + 10min rozgrzewka+ rytmy 8x100metrów/przerwa 100m trucht	5min rozgrzewki50min spokojnego biegu. Wieczorem ćwiczenia od Edyty!	5min rozgrzewki +60min spokojnego biegu. Jeśli potrzebujesz, po 30minutach zrób 2-3min przerwy na marsz. Wieczorem ćwiczenia od Edyty.		3	40min spokojnego biegu + 10min rozgrzewki+pod biegi 10x100m/przerwa 100m tr. +10min schłodzenie w truchcie. Wieczorem ćwiczenia od Edyty!	50min spokojnego biegu + 5min stretching+ 10x100m rytmy.	5min rozgrzewka +40min trucht. Wieczorem ćwiczenia od Edyty.	60min spokojny bieg w I zakresie.
4	45min spokojnego biegu + 10min rozgrzewka +6x100m podbiegi/przerwa w truchcie w dół +10min trucht	45min spokojny bieg+5min stretching + 10x100m rytmy. Wieczorem ćwiczenia od Edyty.	5min rozgrzewka dynamiczna + 60min spokojnego biegu. Wieczorem ćwiczenia od Edyty.		4	45min spokojnego biegu + 10min rozgrzewki+pod biegi 10x150m/przerwa 100m tr. +10min schłodzenie w truchcie. Wieczorem ćwiczenia od Edyty!	50 min spokojnego biegu	50min spokojnego biegu + 10min rozgrzewki+pod biegi 10x100m/przerwa 100m tr. +10min schłodzenie w truchcie. Wieczorem ćwiczenia od Edyty!	70min spokojnego bigu
5	7km spokojnego biegu + 10min rozgrzewka+ podbiegi 8x100/przerea 100m w dół+ 10min trucht	8km spokojnego biegu + wieczorem ćwiczenia wzmacniające.	10km spokojnego biegu +5min stretching+ rytmy 5x100m/przerwa trucht 100m. Wieczorem ćwiczenia wzmacniające.		5	8km spokojnego biegu + 10min rozgrzewki + podbiegi 8x200m/przerea 200m trucht+10min trucht. Wieczorem ćwiczenia wzmacniające.	60min spokojnego biegu	8km spokojnego biegu + 10x100m rytmy/przerwa 100m trucht. Wieczorem ćwiczenia wzmacniające.	
6	7km spokojnego biegu + 10min rozgrzewka+ podbiegi 10x100/przerea 100m w dół+ 10min trucht	4km + Zabawa Biegowa 6x1min/1minuta trucht. Zabawa Biegowa polega na 1min biegu na 90% możliwości i przerwie 1min w truchcie. + 2km trucht	10km spokojnego biegu		6	8km spokojnego biegu + 10min rozgrzewki + 3 serie skipów: Skipa A 40m, Skip B 40m, Skip C 40m i wieloskok 40m. Po każdym skipie (40m) 60m trucht.	8km spokojnego biegu	8km spokojnego biegu + 10x100m rytmykm spokojnego biegu	12km spokojnego biegu z czego 2 ostatnie 15-20s szybciej niż średnie tempo z 10km.

7	7km spokojnego biegu + 6min rozgrzewka + podbiegi 10x150m/przerwa trucht 150m + 1kn trucht	8km + 5min rozciąganie + rytmy 10x100m	12km spokojnego biegu		7	Bc1 7km + rozgrzewka 6min + podbiegi 10x100m+2km schłodzenie	10km + 5min rozciąganie 10x100 rytmy	8km spokojnego biegu	14km spokojnego biegu	
8	6km spokojnego biegu + rozgrzewka 5min + podbiegi 8x100m +1km trucht	6km bardzo wolnego biegu, regeneracja.	8km spokojnego biegu		8	6km spokojnego biegu + rozgrzewka 5min + podbiegi 8x100m+1km trucht	10km spokojnego biegu w I zakresie	wolen!!!!		