

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
1	Marszobieg 20 min (1 min trucht, 1 min marsz)	W	Marszobieg 30 min (2 min trucht, 2 min marsz)	W	W	STADION LEKKOATLETYCZNY Rozgrzewka (trucht 800 m, ćwiczenia biegowe) 10 przebieżek 100 metrów / przerwa marsz (tempo przebieżek luźne) trucht 400 m
2	Marszobieg 30 min (2 min trucht, 2 min marsz)	W	Marszobieg 30 min (2-3 min trucht, 1 min marsz)	W	W	STADION LEKKOATLETYCZNY Rozgrzewka (trucht 800 m, gimnastyka) 10 przebieżek 100 metrów / przerwa marsz (tempo przebieżek luźne) trucht 400 m
3	Marszobieg 30 min (3 min trucht, 1 min marsz)	W	Marszobieg 40 min (4 min trucht, 1 min marsz)	W	W	STADION LEKKOATLETYCZNY Rozgrzewka (trucht 800 m, gimnastyka) 10 przebieżek 150 metrów / przerwa marsz (tempo przebieżek luźne) trucht 400 m
4	Wybieganie 15-20 minut	W	Marszobieg 50 min (5 min trucht, 1 min marsz)	W	W	STADION LEKKOATLETYCZNY Rozgrzewka (trucht 800 m, gimnastyka) 8 przebieżek 200 metrów / przerwa marsz (tempo przebieżek luźne) trucht 400 m
5	Wybieganie 20-25 minut	W	Trucht 10 min rozgrzewka Zabawa biegowa 4 x 5 minut (tempo żywsze niż wybieganie) trucht 2 min	W	W	STADION LEKKOATLETYCZNY Rozgrzewka (trucht 800 m, gimnastyka) 10 przebieżek 200 metrów / przerwa marsz (tempo przebieżek luźne) trucht 400 m
6	Wybieganie 25 minut	W	Trucht 10 min rozgrzewka Zabawa biegowa 8-10 x 30 sekund przerwa 2 min marsz trucht 2 min	WOLNE	W	WOLNE lub rozruch Trucht 10 min Przebieżki 5 x 100 m przerwa marsz trucht 2 min

