

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8km BS	Podbiegi + 6x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	12-15km BS
2	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	20' P p4' + 3x1km p2' + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8km BS	BNP: 20'(BS)+14'(II zakres)+7'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8km BS	12-15km BS
3	3x(1km p2' + 2km p3')	Dzień wolny lub 8km BS	8x400m/400m + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8km BS	4x200m/200m + 3x1 km p2' + 2x400m/400m	Dzień wolny lub 8-10km BS	12-15km BS
4	Sprawność + 8-10x100m/100m	10-12km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x1600m p2'	Dzień wolny lub 8-10km BS	12-15km BS
5	4x200m/200m + 2x400m/400m + 1x800m/800m + 2x400m/400m + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8km BS	BNP: 20'(BS)+14'(II zakres)+7'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	14-16km BS
6	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8-10km BS	Podbiegi + 6x100m/100m	Dzień wolny lub 8km BS	3x(1 km p2' + 2km p3')	Dzień wolny lub 8km BS	14-16km BS
7	3km(Temp15km) p3' + 2km(Temp10km) p2' + 1km(Temp5km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	8-10km BS	14-16km BS
8	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	4x2km p2-3'	Dzień wolny lub 8km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	8-10km BS	14-16km BS
9	4x2km p2-3'	Dzień wolny lub 8-10km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	10-12km BS	3km(Temp15km) p3' + 2km(Temp10km) p2' + 1km(Temp5km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	15-18km BS
10	BZ: 5x1km/1km	10-12km BS	3x(2km p + Podbieg) p3'	Dzień wolny lub 8km BS	4x200m/200m + 2x400m/400m + 1x800m/800m + 2x400m/400m + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8-10km BS	14-16km BS
11	2x4km p4'	Dzień wolny lub 8km BS	8x400m/400m + 4x200m/200m	10km BS	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	15-18km BS
12	5x1 km p2' + 300m/300m + 200m/200m + 100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	Dzień wolny lub 8km BS	14-16km BS
13	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	Podbiegi + 6x100m/100m	10-12km BS	3x3km p3-4'	8-10km BS	14-16km BS
14	4x200m/200m + 3x1km p2' + 2x400m/400m	Dzień wolny lub 8-10km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	10km BS	3km(Temp15km) p3' + 2km(Temp10km) p2' + 1km(Temp5km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	16-20km BS
15	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	10-12km BS	4x2km p2-3'	Dzień wolny lub 8km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8-10km BS	14-16km BS
16	Sprawność + 8-10x100m/100m	10-12km BS	3x(2km p + Podbieg) p3'	Dzień wolny lub 8km BS	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10km BS	16-20km BS
17	3x(1 km p2' + 2km p3')	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	10km BS	Sprawność + 8-10x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	14-16km BS
18	8x400m/400m + 4x200m/200m	Dzień wolny lub 8-10km BS	5x1 km p2' + 300m/300m + 200m/200m + 100m/100m	Dzień wolny lub 8km BS	2x4km p4'	10km BS	12-14km BS
19	BZ: 5x1km/1km	Dzień wolny lub 8km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8km BS	5x300m/300m + 5x200m/200m + 5x100m/100m	Dzień wolny lub 8-10km BS	10-12km BS
20	6km BS + 5x1'/1' + 5x30"/30"	Dzień wolny lub 8km BS	4x1200m p2'	Dzień wolny	5km BS + 6-8x100m/100m	Dzień wolny	12. Półmaraton Warszawski