

### Pierwszy tydzień

|    |   |  |
|----|---|--|
| PN |   |  |
| WT |   |  |
| ŚR | 70': 15' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY</b><br>[45'] 3 serie [30''/1'/2'/1'/30''], p. w<br>marsz/trucht 2 razy tyle czasu co rytm. <b>Po</b><br><b>interwale 2'</b> , przerwa 2' + 10' trucht<br><b>Prędkości:</b> do 1' WS / 2' WT5 |  |
| CZ |   |  |
| PT |   |  |
| SB | 90': 15' owb + rozgrzewka + <b>WB3</b> [35'] 6<br>razy [5', p. 1' marszu] + 40' owb   |  |
| ND |   |  |

### Drugi tydzień

|    |  |  |
|----|--|--|
| PN |  |  |
| WT |  |  |
| ŚR | 70': 10' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY</b><br>[50'] 2 serie [1/2/3/2/1/2/3'], przerwa 2'<br>marsz/trucht + 10' trucht<br><b>Prędkości:</b> 1' WS/ od 2' WT5                                      |  |
| CZ |  |  |
| PT |  |  |
| SB | 90': 35' owb + rozgrzewka + <b>WB3</b> [35']<br><b>10' szybko</b> , p. 2' w marszu/ truchcie,<br><b>5' szybko</b> , p. 1',<br><b>10' szybko</b> , p. 2',<br><b>5' szybko</b> , p. 1',<br>+ 20' owb |  |
| ND |  |  |

### Trzeci tydzień

|    |  |  |
|----|--|--|
| PN |  |  |
| WT |  |  |
| ŚR | 70': 40' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY</b><br><b>WT5</b> 3 serie [ <b>2' szybko</b> , p. 1' marszu/ <b>1'</b><br><b>szybko</b> , p. 30'' marszu/ <b>30'' szybko</b> , p.<br>30'' marszu] + 10' trucht<br><b>Prędkości:</b> cały czas WT5 |  |
| CZ |  |  |
| PT |  |  |
| SB | 70': 15' owb + rozgrzewka + <b>WB3</b> [35'] 3   |  |

|    |                                    |  |
|----|------------------------------------|--|
|    | razy [10', p. 2' marszu] + 20' owb |  |
| ND |                                    |  |

#### Czwarty tydzień

|    |  |  |
|----|--|--|
| PN |  |  |
| WT |  |  |
| ŚR | 70': 15' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY WT5</b> [ok. 45-50'] 12-14 razy [400m, p. tyle samo czasu co czas trwania interwału w marszu/truchcie] + 5-10' trucht (w zależności ile interwałów zrobisz) |  |
| CZ |  |  |
| PT |  |  |
| SB | 90': 15' owb + rozgrzewka + <b>WB3</b> [45'] 4 razy [10', p. 2' marsz/truchtu] + 30' owb   |  |
| ND |  |  |

#### Piąty tydzień

|    |  |  |
|----|--|--|
| PN |  |  |
| WT |  |  |
| ŚR | 70': 15' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY WT5</b> [ok. 45-50'] 12-14 razy [400m, p. $\frac{3}{4}$ czasu co czas trwania interwału w marszu/truchcie] + 5-10' trucht (w zależności ile interwałów zrobisz) |  |
| CZ |  |  |
| PT |  |  |
| SB | 90': 30' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY WT10</b> 8-9 razy [1km, p. ok. $\frac{1}{3}$ czasu co interwał w marszu/truchcie] + 10' trucht  |  |
| ND |  |  |

#### Szósty tydzień

|    |  |  |
|----|--|--|
| PN |  |  |
| WT |  |  |
| ŚR | 70': 15' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY WT5</b> [ok. 45-50'] 6-7 razy [800m, p. ok. $\frac{3}{4}$ czasu co interwał w marszu/truchcie] + 5-10' trucht (w zależności ile interwałów zrobisz) |  |
| CZ |  |  |
| PT |  |  |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>SB</b> | 70': 10' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY</b><br><b>WT10</b> 8-10 razy [1km, p. ok. $\frac{1}{3}$ czasu co interwał w marszu/truchcie] + 10' trucht |  |
| <b>ND</b> |  |  |

### Siódmy tydzień

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>PN</b> |  |  |
| <b>WT</b> |  |  |
| <b>ŚR</b> | 70': 15' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY</b><br><b>WT5</b> [ok. 45-50'] 6-7 razy [800m, p. ok. $\frac{2}{3}$ czasu co interwał w marszu/truchcie] + 5-10' trucht (w zależności ile interwałów zrobisz) |  |
| <b>CZ</b> |  |  |
| <b>PT</b> |  |  |
| <b>SB</b> | 90': 30' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY</b><br><b>WT10</b> 4 razy [2km, p., do $\frac{1}{3}$ czasu co interwał w marszu/truchcie] + 10' trucht  |  |
| <b>ND</b> |  |  |

### Ósmy tydzień

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| <b>PN</b> |   |  |
| <b>WT</b> |   |  |
| <b>ŚR</b> | 70': 15' owb + rozgrzewka + <b>INTERWAŁY</b><br><b>WT5</b> [ok. 45-50'] 5-6 razy [1km, p. ok. $\frac{3}{4}$ lub $\frac{2}{3}$ czasu co interwał w marszu/truchcie] + 5-10' trucht (w zależności ile interwałów zrobisz) |  |
| <b>CZ</b> |   |  |
| <b>PT</b> |   |  |
| <b>SB</b> |   |  |
| <b>ND</b> | <b>ZAWODY NA 5 KM !!</b>  |  |