

Tydzień 1	8/1/2022	8/2/2022	8/3/2022	8/4/2022	8/5/2022	8/6/2022	8/7/2022
	wolne	7x1 min biegu z przerwą 1 minuta spacer	wolne	10x1 min biegu z przerwą 1 minuta spacer	wolne	wolne	7x2 min biegu z przerwą 1 minuta spacer
Tydzień 2	8/8/2022	8/9/2022	8/10/2022	8/11/2022	8/12/2022	8/13/2022	8/14/2022
	wolne	6x3 min biegu z przerwą 1 minuta spacer	wolne	3x6 min biegu z przerwą 2 minuty spacer	wolne	wolne	5x5 min biegu z przerwą 1 minuta spacer
Tydzień 3	8/15/2022	8/16/2022	8/17/2022	8/18/2022	8/19/2022	8/20/2022	8/21/2022
	wolne	15 min BS + 4x100 m P	wolne	4x7 min biegu z przerwą 1 minuta spacer	wolne	wolne	25 min BS
Tydzień 4	8/22/2022	8/23/2022	8/24/2022	8/25/2022	8/26/2022	8/27/2022	8/28/2022
	wolne	20 min BS + 4x100 m P	wolne	2x15 min biegu z przerwą 2 minuty spacer	wolne	wolne	30 min BS
Tydzień 5	8/29/2022	8/30/2022	8/31/2022	9/1/2022	9/2/2022	9/3/2022	9/4/2022
	wolne	2x20 min biegu z przerwą 2 minuty spacer	wolne	30 min BS + 5x100 m P	wolne	wolne	45 min BS
Tydzień 6	9/5/2022	9/6/2022	9/7/2022	9/8/2022	9/9/2022	9/10/2022	9/11/2022
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	wolne	wolne	60 min BS
Tydzień 7	9/12/2022	9/13/2022	9/14/2022	9/15/2022	9/16/2022	9/17/2022	9/18/2022
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	45 min BS	wolne	wolne	60 min BS
Tydzień 8	9/19/2022	9/20/2022	9/21/2022	9/22/2022	9/23/2022	9/24/2022	9/25/2022
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	wolne	wolne	<b>PEKAO S.A. WARSZAWSKA DYCHA</b>



**PEKAO S.A.  
WARSZAWSKA  
DYCHA**

**PLAN TRENINGOWY**  
10 KILOMETRÓW DLA POCZĄTKUJĄCYCH