

Tydzień 1	8/1/2022	8/2/2022	8/3/2022	8/4/2022	8/5/2022	8/6/2022	8/7/2022
	wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + 10x400 m po ok. 1:36-1:40 (tempo 4:00-4:10/km) z przerwami 2 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	50 min BNP
Tydzień 2	8/8/2022	8/9/2022	8/10/2022	8/11/2022	8/12/2022	8/13/2022	8/14/2022
	wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 6x1 km po 4:10-4:20/km z przerwami 3 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	60 min BS
Tydzień 3	8/15/2022	8/16/2022	8/17/2022	8/18/2022	8/19/2022	8/20/2022	8/21/2022
	wolne	40 min BS + 8x100 m P	wolne	10 min BS + 8x800 m po ok. 3:12-3:20 (tempo 4:00-4:10/km) z przerwami 2 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	60 min BNP
Tydzień 4	8/22/2022	8/23/2022	8/24/2022	8/25/2022	8/26/2022	8/27/2022	8/28/2022
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 8x1 km po 4:15-4:25 z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	75 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	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 4x2 km po 4:15-4:25/km z przerwami 2 min BS + 10 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	75 min BNP
Tydzień 6	9/5/2022	9/6/2022	9/7/2022	9/8/2022	9/9/2022	9/10/2022	9/11/2022
	wolne	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + bieg tempowy 7 km po 4:20-4:30/km + 10 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	80 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	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 3x3 km biegu w tempie po ok. 4:20-4:30/km z przerwami 2 min BS + 10 min BS	wolne	40 min BS + 6x100 m P	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	10 min BS + 4x1 km biegu w tempie 5:40-5:50/km z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	40 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	PEKAO S.A. WARSZAWSKA DYCHA



**PEKAO S.A.
WARSZAWSKA
DYCHA**

PLAN TRENINGOWY
10 KILOMETRÓW W 45 MINUT