

Tydzień 1	8/1/2022	8/2/2022	8/3/2022	8/4/2022	8/5/2022	8/6/2022	8/7/2022
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 10x1 minuta szybszego biegu z przerwami 1 minuta BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	45 min BS
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: 8x3 minuty szybszego biegu z przerwami 3 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	50 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 + ZB: 6x5 minut szybszego biegu z przerwami 3 minuty BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	60 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	40 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 8x1 km po 5:40-5:50 z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	30 min BS	60 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	40 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + 4x2 km po 5:45-5:55/km z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	70 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	45 min BS + 10x100 m P	wolne	10 min BS + bieg tempowy 6 km po 5:50-6:00/km + 10 min BS	wolne	30 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. 5:50-6:00/km z przerwami 3 min BS + 10 min BS	wolne	30 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	45 min BS + 10x100 m P	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	wolne	PEKAO S.A. WARSZAWSKA DYCHA



**PEKAO S.A.
WARSZAWSKA
DYCHA**

PLAN TRENINGOWY
10 KILOMETRÓW W 60 MINUT