

	T. 48 (28.11-4.12.) s	T. 49 (5-11.12.) ś	T. 50 (12-18.12.) m
<b>Pn</b>	<u>Wybieganie</u> 40' – zmienne tempo, w tym: 30' OWB + 7-8' bc1 + 2-3' bc2	<u>Wybieganie</u> 40min – zmienne tempo, w tym: 35' OWB + 10-12' bc1 + 3-5' bc2	<u>Wybieganie</u> 40min – zmienne tempo, w tym: 40' OWB + 15' bc1 + 5' bc2
<b>Wt</b>	<u>Wolne</u>	<u>Wybieganie</u> 30' BC1 + ćwiczenia siłowe w domu	<u>Wybieganie</u> 30' OWB + 10x150m p.p.g., przerwa = marsz lub trucht w dół
<b>Śr</b>	<u>Wybieganie</u> 40' OWB	---→	---→
<b>Czw</b>	<u>Sala</u> Trening w klubie	---→ <b>siła</b>	---→ <b>Siła</b>
<b>Pt</b>	<u>Wybieganie</u> 40' OWB	---→	<u>Wybieganie</u> 40'OWB tempo według samopoczucia
<b>Sb</b>	<u>Cross</u> 10'OWB + 20' Cross1 + 10'OWB (bieganie po trawie i górkach)	<u>Cross</u> 10'OWB + 2x15' Cross1 + 10'OWB	<u>Cross</u> 50' OWB (Bieg Górski – Falenica, ale bez mocnego ścigania )
<b>Nd</b>	<u>Długie wybieganie</u> 60' OWB	<u>Długie wybieganie</u> 75' OWB	<u>Długie wybieganie</u> 80' OWB
<b>suma</b>			

OWB = 5'00-5'10/km

BC1/cross1 = 4'30-4:45'/km

BC2/cross2 = 4'00-4:15'/km

BC3 = 3'30-3:45'/km