

| Tydzień | Wtorek | Czwartek | Sobota lub Niedziela |
|----------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1 | 4x (marsz 4' + bieg 1') | 4x (marsz 4' + bieg 1') | 5x (marsz 5' + bieg 1') |
| 2 | 5x (marsz 4' + bieg 1') | 4x (marsz 4' + bieg 2') | 5x (marsz 4' + bieg 2') |
| 3 | 5x (marsz 4' + bieg 2') | 4x (marsz 4' + bieg 3') | 5x (marsz 4' + bieg 2') |
| 4 | 4x (marsz 4' + bieg 3') | 5x (marsz 4' + bieg 3') | 5x (marsz 4' + bieg 3') |
| 5 | 4x (marsz 4' + bieg 4') | 4x (marsz 4' + bieg 4') | 4x (marsz 3' + bieg 5') |
| 6 | 4x (marsz 3' + bieg 4') | 4x (marsz 3' + bieg 4') | 4x (marsz 2' + bieg 5') |
| 7 | 4x (marsz 2' + bieg 5') | 4x (marsz 1' + bieg 5') | 4x (marsz 1' + bieg 5') |
| 8 | 2x (marsz 5' + bieg 10') | 2x (marsz 5' + bieg 12') | 2x (marsz 5' + bieg 15') |