

Dzień tygodnia	Data	Cel: 1:45–2:00	Cel: 1:30–1:40
Poniedziałek	23 lutego	Przerwa	Przerwa
Wtorek	24 lutego	40 minut w tempie długiego wybiegania	40–45 minut w tempie długiego wybiegania
Środa	25 lutego	2 x 6 x 600 @ w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund między powtórzeniami i 4 minuty pomiędzy seriami	60 minut wolno
Czwartek	26 lutego	50 minut wolno	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie; po 12 razy każdy z odcinków
Piątek	27 lutego	35 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	28 lutego	20 minut wolno; 4km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno	20 minut wolno; 5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno
Niedziela	1 marca	Podbiegi 4x3x35 sekund na przerwie 4 minuty między seriami	Podbiegi 4x3x35 sekund na przerwie 4 minuty między seriami
Poniedziałek	2 marca	Przerwa	Przerwa
Wtorek	3 marca	3x4x250m w tempie biegu na 10km na przerwie 75 sekund między powtórzeniami i 3 minuty między seriami	2x4x250m w tempie biegu na 10km na przerwie 75 sekund między powtórzeniami i 3 minuty między seriami
Środa	4 marca	Swobodnie 6km z przyspieszeniami 4x30 sekund na przerwie 3 minuty w truchcie	Swobodnie 8km z przyspieszeniami 2x1 minuta na przerwie 3 minuty w truchcie
Czwartek	5 marca	Przerwa	Przerwa
Piątek	6 marca	Swobodnie 20–30 minut z 2–3 przebieżkami po 60–80 m i odpoczynkiem w marszu	Swobodnie 20–30 minut z 2–3 przebieżkami po 60–80 m i odpoczynkiem w marszu
Sobota	7 marca	Test – bieg na 5km lub 10km	Test – bieg na 5km lub 10km
Niedziela	8 marca	60–70 minut w tempie długiego wybiegania z przerwą marsz co 25 minut	70–100 minut w tempie długiego wybiegania z przerwą marsz co 30 minut
Poniedziałek	9 marca	Przerwa	Przerwa
Wtorek	10 marca	4x1km w tempie docelowym półmaratonu na przerwie 90 sekund	20 minut wolno; 4–5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno
Środa	11 marca	50–60 minut wolno	60 minut wolno
Czwartek	12 marca	Podbiegi 4x4x35 sekund na przerwie 3 minuty pomiędzy seriami	6x500m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund
Piątek	13 marca	30 minut wolno	35 minut wolno
Sobota	14 marca	20 minut wolno; 5km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 2km w tempie docelowym półmaratonu; 10–15 minut wolno	20 minut wolno; 6km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 3km w tempie docelowym półmaratonu; 10 minut wolno; 1km w tempie docelowym półmaratonu; 15 minut wolno
Niedziela	15 marca	40–45 minut wolno	8x300m w tempie biegu na 5km na przerwie 75 sekund
Poniedziałek	16 marca	Przerwa	Przerwa
Wtorek	17 marca	7x600m w tempie biegu na 10km na przerwie 60–90 sekund	5x1200m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund
Środa	18 marca	60 minut wolno	60 minut wolno
Czwartek	19 marca	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie; 10 razy każdy z odcinków bez odpoczynku	Trening szybkościowy – odcinki 100 i 200 m naprzemiennie w zadanym tempie; po 15 razy każdy z odcinków bez odpoczynku
Piątek	20 marca	Przerwa	Przerwa
Sobota	21 marca	50 minut wolno	Podbiegi 4x300m w tempie biegu na 5km na przerwie 2 minuty pomiędzy seriami
Niedziela	22 marca	Przerwa	80 minut biegu po crossie w tempie długiego wybiegania z przerwą marsz co 20 minut
Poniedziałek	23 marca	2x2km w tempie docelowym półmaratonu na przerwie 2 minuty	3x1km w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund
Wtorek	24 marca	Przerwa	Przerwa
Środa	25 marca	5x250m w tempie biegu na 10km na przerwie 90 sekund	2x4x250m w tempie biegu na 10 km na przerwie 75 sekund pomiędzy powtórzeniami i 3 minuty pomiędzy seriami
Czwartek	26 marca	Swobodnie 6km z przyspieszeniami 3x30 sekund na przerwie 3 minuty w truchcie	Swobodnie 8km z przyspieszeniami 2x1 minuta na przerwie 3 minuty w truchcie
Piątek	27 marca	Przerwa	Przerwa
Sobota	28 marca	Swobodnie 20–30 minut z 2–3 przebieżkami po 60–80m i odpoczynkiem w marszu	Swobodnie 20–30 minut z 2–3 przebieżkami po 60–80m i odpoczynkiem w marszu
Niedziela	29 marca	Carrefour Półmaraton Warszawski	Carrefour Półmaraton Warszawski
		Przerwa	Przerwa

Tempo treningów – 4. Carrefour Półmaraton Warszawski 2009								
Wynik docelowy (godz:min)	02:21	02:11	02:00	01:50	01:45	01:40	01:36	01:30
Najlepszy wynik na 10 km	63 min 45 s	59 min 15 s	54 min	49 min	47 min	45 min	43 min	40 min
Tempo długiego wybiegania (15 km lub dłuższe)	7:35 na km	7:10 na km	6:30 na km	6 min na km	5:55 na km	5:50 na km	5:20 na km	5:00 na km
Tempo biegu swobodnego	7:25 na km	7:00 na km	6:10 na km	5:40 na km	5:35 na km	5:30 na km	5:00 na km	4:40 na km
Trening szybkościowy 100/200	67 s	62 s	56 s	51 s	49 do 50 s	48 s	43 s	41 s
300m w tempie biegu na 3km	1 min 40 s	1 min 33 s	1 min 24 s	76 s	74 s	72 s	64 s	60 s
300m w tempie biegu na 5km	1 min 46 s	1 min 41 s	90 s	79–81 s	78 s	76 do 77 s	73 s	67 s
500m w tempie biegu na 5km	2 m 57 s	2 min 49 s	2 min 31 s	2 min 12 s	2 min 10 s	2:07–2:08	2 minut	1 min 50 s
800m w tempie biegu na 5km	4 min 43 s	4 min 30 s	4 min 2 s	3 min 30 s	3 min 28 s	3 min 25 s	3 min 15 s	2 minuty 59 s
250 w tempie biegu na 10km	1 min 45 s	1 min 38 s	1 min 30 s	74 s	72 s	71 s	63 do 64 s	59 do 60 s
400 w tempie biegu na 10km	2 min 35 s	2 min 25 s	2 min 10 s	2 minuty	1 min 58 s	1 min 55 s	1 min 45 s	97 s
600 w tempie biegu na 10km	3 min 45 s	3 min 30 do 3 min 34 s	3 min 10 s	2 min 56 s	2 min 54 s	2min 52 s	2 min 34 s	2 min 24 s
1000m w tempie biegu na 10km	6 min 15-20 s	5 min 52–57 s	5 min 17–23 s	4 min 52-58 s	4 min 50 s	4 min 45–48 s	4 min 15–18 s	3:58 do 4min 2 s
1200m w tempie biegu na 10km	7 min 30 s	7 min 2 s do 7 min 5 s	6 min 20 s	6 minut	5 min 54 s	5 min 48 s	5 min 22 s	4 min 55 s
1600m w tempie biegu na 10km	10 minut	9 min 25 s do 9 min 30 s	8 min 27 s do 8 min 33 s	7 min 46 s	7 min 44 s	7 min 35 s do 7 min 40 s	6 min 48 s do 6 min 50 s	6 min 20 s
Tempo docelowe półmaratonu (umożliwiająca przerwę na marsz)	6 min 35 s	6 min 5 s	5 min 35 s	5 min 7 s	4 min 54 s	4 min 40 s	4 min 30 s	4 min 13 s
Liczba i długość przerw na marsz	3 przerwy po 90 s	3 przerwy po 90 s	3 przerwy po 60 s	2 przerwy po 90 s	2 przerwy po 90 s	2 przerwy po 60 s	1 przerwa 90 s	1 przerwa 60 s