

| | Nr. Tyg | Tydz. Kal. | Pn | Wt | Śr | Czw lub Pt | Sb | Nd |
|--|---------|--|---------------|----------------|---|--|---|---|
| I Mikrocykl Jakość | 1 | 15.11-21.11 | BPG 1 | Inna aktywność | TBPG 1 | Dla biegaczy: rozciąganie nóg (18 min) | Fast Finish 6 | Siła: Kasia i Bożena |
| | 2 | 22.11-28.11 | BPG 3 | Inna aktywność | TBPG 3 | Mocne plecy (11 min) | Long 1 | Siła: Kasia i Bożena |
| | 3 | 29.11-05.12 | BPG 2 lub BBL | Inna aktywność | Speed Play 5 | Staw krzyżowy/tyłek | Long 2 | Dla biegaczy: biodra (73 min) |
| II Mikrocykl Objętość | 4 | 06.12-12.12 | BPG 4 | Inna aktywność | TBPG 5 | Dla biegaczy: rozciąganie nóg (18 min) | Fast Finish 8 | Siła: Kasia i Bożena |
| | 5 | 13.12-19.12 | BPG 6 | Inna aktywność | TBPG 6 | Kregosłup lędźwiowy (22 min) | Long 2 | Siła: Kasia i Bożena |
| | 6 | 20.12-26.12 | BPG 5 lub BBL | Inna aktywność | Speed Play 5 | Staw krzyżowy/tyłek | Long 3 | Dla biegaczy: biodra (73 min) |
| Bieg Pod Górę | | | | | Technika Biegowa Pod Górę | | | |
| BPG 1 Z1-2,4 + 8 x 100 BPG + Z1-2 BPG 2 Z1-2,4 + 10 x 100 BPG + Z1-2 BPG 3 Z1-2,4 + 12 x 100 BPG + Z1-2 BPG 4 Z1-2,4 + 10 x 150 BPG + Z1-2 BPG 5 Z1-2,4 + 8 x 200 BPG + Z1-2 BPG 6 Z1-2,4 + 10 x 200 BPG + Z1-2 BPG 7 Z1-2,4 + 3 x 100 BPG + 200 BPG + 300 BPG + Z1-2 | | | | | TBPG 1 Z1-2,4+ 4 x 60 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2 TBPG 2 Z1-2,4+ 5 x 60 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2 TBPG 3 Z1-2,4+ 6 x 60 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2 TBPG 4 Z1-2,4+ 3 x 100 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2 TBPG 5 Z1-2,4+ 4 x 100 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2 TBPG 6 Z1-2,4+ 5 x 100 x (skip A + skip C + wieloskok/żołnieżyk + przebieżka) + Z1-2 | | | |
| Fast Finish | | Speed Play | | | Inna aktywność | | Siła | |
| FF 4 5'Z1 + 25'Z2 + 10'Z3 (40') FF 5 5'Z1 + 25'Z2 + 12'Z3 (42') FF 6 5'Z1 + 30'Z2 + 12'Z3 (47') FF 7 5'Z1 + 35'Z2 + 12'Z3 (52') FF 8 5'Z1 + 35'Z2 + 15'Z3 (55') FF 9 5'Z1 + 40'Z2 + 15'Z3 (60') | | SP 4 5'Z1 + 5'Z2 + 6 x (1'Z5/2'Z1) + 5'Z1 (33') SP 5 5'Z1 + 5'Z2 + 5 x (2'Z4/2'Z1) + 5'Z1 (35') | | | Rower Pływanie Spacer | | Siła: Kasia i Bożena https://youtu.be/bWAF0bs3y0w | |
| Yoga | | | | | Fizjo - dodatek | | | |
| Dla biegaczy: rozciąganie nóg (18 min) | | | | | Jak się roziągać | | | |
| https://youtu.be/SE_mlj9CHTI | | | | | https://youtu.be/ObjbUJ3ULhq | | | |
| Dla biegaczy: biodra (73 min) | | | | | 1. Naprawa kregosłupa I (25 min) | | | |
| https://youtu.be/vZgIWmQhV1A | | | | | https://youtu.be/D5HaE0vqkYs | | | |
| Biodra (25 min) | | | | | 2. Naprawa kregosłupa II (25 min) | | | |
| https://youtu.be/2bAZlfcuVJ | | | | | https://youtu.be/ojcbkTEizWo | | | |
| Kregosłup lędźwiowy (22 min) | | | | | 3. Naprawa rodacji bioder (25 min) | | | |
| https://youtu.be/xNu9qJfStN0 | | | | | https://youtu.be/ojcbkTEizWo | | | |
| Mocne plecy (11 min) | | | | | Staw krzyżowy/tyłek | | | |
| https://youtu.be/hQ8r2RPVR3o | | | | | https://youtu.be/5k6bG6e8zbA | | | |