

33. Maraton Warszawski - Plan treningowy dla debiutantów

tydzień	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	5 km
2	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	6 km
3	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	7 km
4	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	5 km	marsz/spacer
5	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	marsz/spacer	wolne	6 km - marszobieg
6	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	marsz/spacer	wolne	8 km - marszobieg
7	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	marsz/spacer	wolne	5 km - marszobieg
8	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	marsz/spacer	wolne	10 km - marszobieg
9	wolne	30 min. marszobieg	wolne	30 min. marszobieg	wolne	10 km	marsz/spacer
10	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km - marszobieg
11	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	15 km - marszobieg
12	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	18 km - marszobieg
13	wolne	30 min.	wolne	30 min.	wolne	15 km	marsz/spacer
14	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	15 km
15	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	18 km
16	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	21 km
17	wolne	30 min.	wolne	30 min.	wolne	20 km	marsz/spacer

18	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	24 km - marszobieg
19	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	27 km - marszobieg
20	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km
21	wolne	30 min.	wolne	30 min.	wolne	25 km	marsz/spacer
22	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	30 km
23	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km
24	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	10 km
25	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	12 km
26	wolne	30 min.	wolne	30 min.	marsz/spacer	wolne	33. MARATON WARSZAWSKI