

Deň	Tréning	Úsilie	Odbehnutá vzdialenosť	Tempo	Priemerný tep	Pocit (1-najhoršie, 10-najlepšie)
1. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika					
Streda	3 km beh	3-4				
Štvrtok	Oddych alebo ľahká chôdza	1-2				
Piatok	4 km beh	5-6				
Sobota	Oddych					
Nedeľa	5 km beh	4-5				
2. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika					
Streda	4 km beh	4-5				
Štvrtok	Oddych alebo ľahká chôdza	1-2				
Piatok	5 km beh	5-6				
Sobota	Rozklus 15 min (úroveň úsilia 3-4), rýchle úseky 5x200m (úroveň úsilia 7-8 s 1 min. oddychom, chôdza), výklus 15 min (úroveň úsilia 3-4)					
Nedeľa	6 km beh	4-5				
3. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika					
Streda	5 km beh	4-5				
Štvrtok	Oddych alebo ľahká chôdza	1-2				
Piatok	6 km beh	5-6				
Sobota	Oddych					
Nedeľa	7 km beh	4-5				
4. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika / posilňovanie					
Streda	6 km beh	4-5				
Štvrtok	Oddych alebo ľahká chôdza	1-2				
Piatok	7 km beh	5-6				
Sobota	Rozklus 15 min (úroveň úsilia 3-4), rýchle úseky 5x200m (úroveň úsilia 7-8 s 1 min. oddychom, chôdza), výklus 15 min (úroveň úsilia 3-4)					
Nedeľa	8 km beh	4-5				
5. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika / posilňovanie					
Streda	7 km beh	4-5				
Štvrtok	Oddych alebo ľahká chôdza	1-2				
Piatok	8 km beh	5-6				
Sobota	Oddych					
Nedeľa	10 km beh	4-5				

Deň	Tréning	Úsilie	Odbehnutá vzdialenosť	Tempo	Priemerný tep	Pocit (1-najhoršie, 10-najlepšie)
6. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika + 2 km beh (úroveň úsilia 3-4)					
Streda	8 km beh	4-5				
Štvrtok	Oddych / posilňovanie / ľahká chôdza	1-2				
Piatok	9 km beh	5-6				
Sobota	Rozklus 15 min (úroveň úsilia 3-4), rýchle úseky 6x200m (úroveň úsilia 7-8 s 1 min. oddychom, chôdza), výklus 15 min (úroveň úsilia 3-4)					
Nedeľa	12 km beh	4-5				
7. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika + 2 km beh (úroveň úsilia 3-4)					
Streda	9 km beh	4-5				
Štvrtok	Oddych / posilňovanie / ľahká chôdza	1-2				
Piatok	10 km beh	5-6				
Sobota	Oddych					
Nedeľa	14 km beh	4-5				
8. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika + 3 km beh (úroveň úsilia 3-4)					
Streda	9 km beh	4-5				
Štvrtok	Oddych alebo ľahká chôdza	1-2				
Piatok	10 km beh	5-6				
Sobota	Rozklus 15 min (úroveň úsilia 3-4), rýchle úseky 7x200m (úroveň úsilia 7-8 s 1 min. oddychom, chôdza), výklus 15 min (úroveň úsilia 3-4)					
Nedeľa	17 km beh	4-5				
9. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika + 3 km beh (úroveň úsilia 3-4)					
Streda	9 km beh	4-5				
Štvrtok	Oddych alebo ľahká chôdza	1-2				
Piatok	10 km beh	5-6				
Sobota	Rozklus 15 min (úroveň úsilia 3-4), rýchle úseky 8x200m (úroveň úsilia 7-8 s 1 min. oddychom, chôdza), výklus 15 min (úroveň úsilia 3-4)					
Nedeľa	10 km beh	4-5				
10. týždeň						
Pondelok	Oddych					
Utorok	Bežecká technika + 2 km beh (úroveň úsilia 3-4)					
Streda	5 km beh	4-5				
Štvrtok	Oddych alebo ľahká chôdza	1-2				
Piatok	3 km beh	3-4				
Sobota	Veľmi ľahká chôdza a strečing (úroveň úsilia 1-2)					
Nedeľa	Polmaratón					