

Plan treningowy dla początkujących – zacznij od marszu				
TYDZIEŃ	WTOREK	CZWARTEK	NIEDZIELA	SUMA
1	marsz 30 min	marsz 40 min	marsz 30 min	100 min
2	marsz 40 min	marsz 30 min	marsz 40 min	110 min
3	marsz 50 min	marsz 40 min	marsz 50 min	140 min
4	marsz 60 min	marsz 50 min	marsz 60 mi	170 min
RAZEM: MARSZ 520 MINUT				
Plan treningowy dla średnio zaawansowanych – marszobiegi				
5	5 x (marsz 5 min + bieg 1 min)	5 x (marsz 5 min + bieg 1 min)	8 x (marsz 5 min + bieg 1 min)	marsz 90 + bieg 18 min
6	5 x (marsz 5 min + bieg 2 min)	8 x (marsz 5 min + bieg 1 min)	5 x (marsz 5 min + bieg 2 min)	marsz 90 + bieg 28 min
7	4 x (marsz 8 min + bieg 3 min)	5 x (marsz 8 min + bieg 3 min)	5 x (marsz 8 min + bieg 3 min)	marsz 112 + bieg 42 min
8	8 x (marsz 5 min + bieg 2 min)	5 x (marsz 8 min + bieg 3 min)	6 x (marsz 8 min + bieg 3 min)	marsz 128 + bieg 49 min
9	3 x (marsz 8 min + bieg 3 min)	4 x (marsz 8 min + bieg 6 min)	5 x (marsz 8 min + bieg 6 min)	marsz 96 + bieg 72 min
10	2 x (marsz 15 min + bieg 10 min)	2 x (marsz 15 min + bieg 12 min)	2 x (marsz 15 min + bieg 15 min)	marsz 90 + bieg 74 min
RAZEM: MARSZ 606 MINUT + BIEG 283 MINUTY				
Plan treningowy dla średnio zaawansowanych – marszobiegi cd.				
11	marsz 10 min + bieg 25 min	marsz 5 min + bieg 25 min	marsz 5 min + bieg 30 min	marsz 20 + bieg 80 min
12	marsz 10 min + bieg 30 min	marsz 5 min + bieg 25 min	marsz 10 min + bieg 30 min	marsz 25 + bieg 85 min
13	marsz 5 min + bieg 30 min	marsz 5 min + bieg 30 min	marsz 5 min + bieg 35 min	marsz 15 + bieg 95 min
14	bieg 40 min	bieg 35 min	bieg 40 min	bieg 115 min
RAZEM: MARSZ 60 MINUT + BIEG 375 MINUT				