

Tydzień	Poniedziałek	Środa	Czwartek	Sobota
1	E 10km + stretching 5'	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 10km + stretching 5'	E 6km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2022
2	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 14km + stretching 5'	E 10km + stretching 5' + podbiegi 5x100m/100m na 90% możliwości	E 6km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2014 + H 2km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętych 10km roku 2022
3	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 8x100m/100m na 90% możliwości	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 16km + żel na 10km
4	E 12km + stretching 10'	E 6km + M 4km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2022 + H 2km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętych 10km roku 2022	E 14km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 5' + podbiegi 5x100m/100m na 90% możliwości
5	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 12km + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m na 90% możliwości	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 3km + stretching 5' + rytmy 3x100m/100m na 85% możliwości + M 3x1km/1km o 15 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2022 + H 4x1km/1km szybkie km o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętych 10km roku 2022, przerwa 1km w tempie E + E 3km + żel na 8 i 14km

6	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 6km + M 1/2/3km na przerwie 1km, szybkie odcinki o 10 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2022 + żel na 8km	E 12km + stretching 5'	E 15km + M 8km w zakładanym tempie Poznań Maraton + żel na 12 i 18km
7	E 8km + stretching 10'	E 10km + stretching 5'+ stretching 5' + rytmy 5x100m/100m na 90% możliwości	E 14km + stretching 10'	E 5km + M 5km w tempie zakładanego czasu na Poznań Maraton + H 5km o 15 sekund szybciej na km od średniej z najszybciej przebiegniętego półmaratonu w roku 2022 + żel na 10km
8	E 12km + stretching 10'	E 10km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 10'	E 25km + żel na 10, 16 i 22km
9	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + stretching 10'	E 8km + stretching 5'+ stretching 5' + rytmy 8x100m/100m na 90% możliwości	E 10km + M 10km w zakładanym tempie Poznań Maraton + żel na 10 i 16km
10	E 8km + stretching 10'	E 8km + stretching 5'	E 8km + stretching 10'	E 15km + stretching 5'
11	E 8km + stretching 10'	E 3km + stretching 5'+ M 1/2/3km na przerwie 1km, szybkie odcinki w docelowym tempie Poznań Maraton + żel na 10km	E 6km + stretching 5' + rytmy 5x100m/100m na 90% możliwości	E 15km + M 10km w tempie o 5 sekund szybciej na km niż zakładany czas w Poznań Maraton + żel na 10, 16 i 22km
12	E 8km + stretching 10'	E 12km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200 /100m na przerwie 100m szybkie odcinki na 90%	E 10km + M 8km w zakładanym tempie maratonu Poznańskiego +żel na 10 i 16km
13	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 8km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200/100m na przerwie 100m szybkie odcinki na 90%	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 20km + M 10km w tempie o 5 sekund szybciej na km niż zakładany czas w Poznań Maraton + żel na 10, 16 i 22km
14	E 6km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 10km + stretching 5'	E 8km + stretching 5' + ćw. stabilizacji 10'	E 20km

<p>15</p>	<p>E 6km + stretching 10'</p>	<p>E 8km + bez zatrzymywania się 100/200/300/200/100m na przerwie 100m szybkie odcinki na 85%</p>	<p>E 6km + stretching 10'</p>	<p>E 10km + M 6km w planowanym tempie na Poznań Maraton + żel na 10km</p>
<p>16</p>	<p>E 6km + stretching 10'</p>	<p>E 8km + stretching 10'</p>	<p>E 6km + stretching 10'</p>	<p>Wolne w sobotę lub wieczorkiem rozruch E 3-4km + stretching 5' W niedziele start na Poznań Maraton + na starcie żel co 5km zaczynając od 10km</p>