

Faza	Tydzień	Tygodnie do wyścigu	Ułamek maksymalnego dystansu tygodniowego	Trening	
				Trening Sp1	Trening Sp2
III*	13	12	1	BD – 25% dystansu tygodniowego lub 2,5 godziny (wybierz, co trwa krócej)	2 mile/3,2 km BS + 4x(10-12 minut w tempie P i 2 minuty odpoczynku) + 2 mile/3,2 km BS
	14	11	0,9	2 mile/3,2 km BS + 4x(5-6 minut w tempie P i 1 minuta odpoczynku) + 1 godzina BS + 15-20 minut w tempie P + 2 mile/3,2 km BS	2 mile/3,2 km BS + 4x(1 mila w tempie P i 1 minuta odpoczynku) + 5 minut BS + 3x(1 mila w tempie P i 1 minuta odpoczynku) + 2 mile BS
	15	10	0,8	2 mile/3,2 km BS + 12-13 mil /19,2-20,8 km lub 100 minut M (wybierz, co trwa krócej) + 2 mile/3,2 km BS	2 mile/3,2 km BS + 2x(15-20 minut w tempie P i 3 minuty odpoczynku) + 10-12 minut w tempie P + 2 mile BS
	16	9	1	BD – 25% dystansu tygodniowego lub 2,5 godziny (wybierz, co trwa krócej)	2 mile/3,2 km BS + 20 minut w tempie P + 10 minut BS + 20 minut w tempie P + 2 mile/3,2 km BS
	17	8	0,9	2 mile/3,2 km BS + 2x(10-12 minut w tempie P i 2 minuty odpoczynku) + 10 mil/16 km lub 80 minut BS (wybierz, co trwa krócej) + 15-20 minut w tempie P + 2 mile/3,2 km BS	2 mile/3,2 km BS + 8x(5-6 minut w tempie P i 30 sekund odpoczynku) + 2 mile/3,2 km BS
	18	7	0,7	2 mile/3,2 km BS + 2 godziny lub 15 mil (24 km) M + 2 mile/3,2 km BS	2 mile/3,2 km BS + 4x(10-12 minut w tempie P i 2 minuty odpoczynku) + 2 mile/3,2 km BS
IV	19	6	1	BD – 22 mile (35,2 km) lub 2,5 godziny (wybierz, co trwa krócej)	2x(20 minut BS + 20 minut w tempie P) + 2 mile/3,2 km BS
	20	5	0,8	2 mile/3,2 km BS + 4x(5-6 minut w tempie P i 1 minuta odpoczynku) + 10 mil/16 km lub 80 minut BS (wybierz, co trwa krócej) + 4x(5-6 minut w tempie P i 1 minuta odpoczynku) + 2 mile/3,2 km BS	1 godzina BS + 6x(5-6 minut w tempie P i 1 minuta odpoczynku) + 15 minut BS
	21	4	0,7	BD – 22 mile/35,2 km lub 2,5 godziny (wybierz, co trwa krócej)	2x(35-40 minut BS + 15-20 minut w tempie P) + 2 mile/3,2 km BS
	22	3	0,7	2 mile/3,2 km BS + 15 mil/24 km lub 2,5 godziny TM (wybierz, co trwa krócej) + 2 mile/3,2 km BS	2x(20 minut BS + 15-20 minut w tempie P) + 2 mile/3,2 km BS