Plan początkującego biegacza wg The Couch to 5k Plan

Tydzień	Trening 1	Trening 2	Trening 3
1	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy. Następnie naprzemiennie 60 sekund truchtu i 90 sekund marszu, łącznie 20 minut.	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy. Następnie naprzemiennie 60 sekund truchtu i 90 sekund marszu, łącznie 20 minut.	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy. Następnie naprzemiennie 60 sekund truchtu i 90 sekund marszu, łącznie 20 minut.
2	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy. Następnie naprzemiennie 90 sekund truchtu i dwie minuty marszu, łącznie 20 minut.	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy. Następnie naprzemiennie 90 sekund truchtu i dwie minuty marszu, łącznie 20 minut.	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy. Następnie naprzemiennie 90 sekund truchtu i dwie minuty marszu, łącznie 20 minut.
3	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie powtórz dwa razy poniższe ćwiczenia: ○ Biegnij 90 sekund ○ Spaceruj 90 sekund ○ Biegaj 3 minuty ○ Spacer 3 minuty	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie powtórz dwa razy poniższe ćwiczenia: ○ Biegnij 90 sekund ○ Spaceruj 90 sekund ○ Biegaj 3 minuty ○ Spacer 3 minuty	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie powtórz dwa razy poniższe ćwiczenia: ○ Biegnij 90 sekund ○ Spaceruj 90 sekund ○ Biegaj 3 minuty ○ Spacer 3 minuty
4	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie: • Biegnij 3 minuty • Spaceruj 90 sekund) • Biegnij 5 minut • Spacer 2,5 minuty) • Biegnij 3 minuty • Spaceruj 90 sekund • Biegnij 5 minut	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie: • Biegnij 3 minuty • Spaceruj 90 sekund) • Biegnij 5 minut • Spacer 2,5 minuty) • Biegnij 3 minuty • Spaceruj 90 sekund • Biegnij 5 minut	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie: • Biegnij 3 minuty • Spaceruj 90 sekund) • Biegnij 5 minut • Spacer 2,5 minuty) • Biegnij 3 minuty • Spaceruj 90 sekund • Biegnij 5 minut
5	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie: • Biegnij 5 minut • Spacer 3 minuty • Biegnij 5 minut • Spacer 3 minuty • Biegnij 5 minut	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie: • Biegnij 5 minut • Spacer 3 minuty • Biegnij 5 minut • Spacer 3 minuty	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie: • Biegnij 5 minut • Spacer 3 minuty • Biegnij 5 minut • Spacer 3 minuty • Biegnij 5 minut

		• Biegnij 5 minut	
6	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie: • Biegnij 5 minut • Spacer 3 minuty • Biegnij 8 minut • Spacer 3 minuty • Biegnij 5 minut	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie: • Biegnij 10 minut • Spacer 3 minuty • Biegnij 10 minut	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 25-minutowy trucht bez chodzenia.
7	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 25-minutowy trucht.	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 25-minutowy trucht.	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 25-minutowy trucht.
8	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 28-minutowy trucht	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 28-minutowy trucht	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 28-minutowy trucht
9	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 30-minutowy trucht	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 30-minutowy trucht	Energiczny, pięciominutowy spacer rozgrzewkowy, a następnie 30-minutowy trucht