

Tydzień	Wtorek	Środa	Czwartek	Sobota	Niedziela
1	15km, w tym 4×1.5km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	90min OBW1	3h lub 35km OBW1
2	15km, w tym 4×1.5km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	90min OBW1	3h OBW1
3	15km, w tym 2×3km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	90min OBW1	3h OBW1
4	12km, w tym 3×1.5km HMP	8km OBW1	10km, środkowe 3km HMP	90min OBW1	2h OBW1
5	15km, w tym 6×1.5km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	4h lub 35km OBW1	3h OBW1
6	15km, w tym 6×1.5km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	4h lub 35km OBW1	3h OBW1
7	15km, w tym 6×1.5km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	4h lub 35km OBW1	3h w tym 1h HMP
8	15km, w tym 3×3km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	2h OBW1	2.5h HMP
9	15km, w tym 6×1.5km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	4h lub 35km OBW1	3h w tym 1h HMP
10	15km, w tym	8km OBW1	15km, środkowe	4h lub 35km OBW1	3.5h w tym 1h

	6×1.5km HMP		5km HMP		HMP
11	15km, w tym 3×3km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	2.5h OBW1	3h OBW1
12	15km, w tym 6×1.5km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	4h OBW1	5h lub 45km OBW1
13	15km, w tym 6×1.5km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	4h OBW1	5h OBW1
14	15km, w tym 4×1.5km HMP	8km OBW1	15km, środkowe 5km HMP	2h OBW1	2h OBW1
15	15km, w tym 3×1.5km HMP	8km OBW1	12km, środkowe 5km HMP	1.5h OBW1	1h OBW1
16	10km, w tym 5km HMP	8km OBW1	5km OBW1	Bieg 7 Dolin	