

Prvi dio

| Poned. | Utorak | Srijeda | Četvrtak | Petak | Subota | Nedjelja |
|--------------------------|---|--------------------------------|--|--|---|-------------------|
| TJEDAN 1 Odmor | 30 min rastrčavanje + 4 ubrzanja | Odmor ili cross- trening | Tempo trening (zagrijavanje 10 min + tempo trčanje 4 – 6 km + 5 min lagano trčanje) | Odmor ili cross- trening | Rastrčavanje 30 min | Dužina 8 – 10 km |
| TJEDAN 2 Odmor | 35 min rastrčavanja + 6 ubrzanja | Odmor ili cross- trening | Dionice(zagrijavanje 15 min + 8×2 min u tempu utrke na 5 km) | Odmor | Tempo trening (zagrijavanje 10 min + tempo trčanje 4 km + 5 min lagano trčanje) | Dužina 10 km |
| TJEDAN 3 Odmor | 40 min rastrčavanje + 6 ubrzanja | Odmor ili cross- trening | Tempo trening (zagrijavanje 10 min + 10 min tempo trčanje + 10 min sporo trčanje + 10 min tempo trčanje + 5 min sporo trčanje) | Odmor ili lagani cross- trening | 35 min rastrčavanje | Dužina 10 – 12 km |
| TJEDAN 4 Odmor | Tempo trening (zagrijavanje 10 min + 6 km tempo trčanje + 10 min sporo trčanje) | Odmor ili cross- trening | 35 – 40 min rastrčavanje | Odmor | Brdske dionice (zagrijavanje 15 min + 10×30-ak sek uzbrdo u ritmu trke na 5 km + 5 min sporo trčanje) | Dužina 10 – 12 km |

Drugi dio

| Poned. | Utorak | Srijeda | Četvrtak | Petak | Subota | Nedjelja |
|--------------------------|--|------------------------------|---|---|------------------------|----------------------|
| TJEDAN 5 Odmor | 45 min rastrčavanje + 4 – 6 ubrzanja | Odmor ili cross- training | Tempo trening (zagrijavanje 10 min + 6 – 8 km tempo trčanja + 5 min sporo trčanje) | 30 min rastrčavanje | Odmor | Dužina 12 – 14 km |
| TJEDAN 6 Odmor | Tempo trening (zagrijavanje 10 min + 3×10 min tempo trčanje s pauzom 3 – 4 min + 5 min sporo trčanje) | Odmor ili cross- training | Rastrčavanje 40 min | Dionice (zagrijavanje 15 min + 10×1 min u ritmu utrke na 5 km + 5 min sporo trčanje) | Odmor | Dužina 12 km |
| TJEDAN 7 Odmor | Rastrčavanje 45 – 50 min | Odmor ili cross- training | Tempo trening (zagrijavanje 10 min + tempo trčanje 8 km + 5 min sporo trčanje) | Odmor | Rastrčavanje 40 min | Dužina 14 – 16 km |
| TJEDAN 8 Odmor | Rastrčavanje 50 min + 6 ubrzanja | Odmor ili cross- training | Tempo trening (zagrijavanje 10 min + 8 – 10 km tempo trčanje + 5 min sporo trčanje) | Odmor | Rastrčavanje 30 min | Dužina 16 – 18 km |

Treći dio

| Poned. | Utorak | Srijeda | Četvrtak | Petak | Subota | Nedjelja |
|---|---------------------|--|----------------------------------|-------|--|----------|
| TJEDAN 9 Odmor | 40 min rastrčavanje | Odmor ili cross-trening | 35 min rastrčavanje + 6 ubrzanja | Odmor | Tempo trening (zagrijavanje 10 min + 8 km u očekivanom ritmu polumaratona + 5 min sporo trčanje) | Odmor |
| TJEDAN 10 30 – 40 min rastrčav. | Odmor | Dionice (malo brže od očekivanog ritma utrke, npr. 8×1 min ili 2 – 3×1 km) | Odmor ili 20-ak min rastrčavanje | Odmor | 25 min sporo trčanje | UTRKA |