

Wytrzymałość specjalna (WS)

	1.500m	3.000m	5.000m	10.000m	Maraton
Odcinki	200m	400m	400m	400m	1.000m
	300m	600m	800m	1.000m	2.000m
	400m	800m	1.000m	2.000m	3.000m
	500m	1.000m	1.500m	3.000m	4.000m
	600m		2.000m	4.000m	8.000m
	800m			5.000m	10.000m
Objętość	1.5km÷2,5km	3km÷4km	5km÷6km	8km÷12km	12km÷18km

T E S T Y

	1.500m	3.000m	5.000m	10.000m	Maraton
Biegane odcinki	1.200+300m	5 x 400m	10 x 400m	15 x 400m	20 x 400m
	1.000+400m	2 x 1.000m	2 x 1.500m	5 x 1.000m	5.000m
	400+800+300	2 x 1.500m	2 x 2.000m	4 x 2.000m	10.000m
	3 x 800m	2.000m	3.000m	3 x 3.000m	15.000m
				2 x 4.000m	20.000m
				2 x 5.000m	25.000m
					30.000m