Dzień tygodnia	Charakterystyka fizjologicznej strefy przemian energetycznych (charakter pracy, czas trwania)
Poniedziałek	Praca o charakterze fosfagenowym, intensywność maksymalna, tętno do190 Hr, optymalne przerwy wypoczynkowe, czas trwania treningu 45'- 60'Metoda pracy powtórzeniowa 10-15' (szybkość, moc)
Wtorek	Charakter pracy glikolityczno - mleczanowy, intensywność duża i submax. (60-90 %), czas pracy 45" -3', skrócone przerwy wypoczynkowe, tętno 170-180 Hr, Czas trwania treningu 90-110' Metoda powtórzeniowa i interwałowa. Głównie treningi biegowe i oporowe w okresie przygotowawczym(wytrzymałość siłowa). W okresie startowym walki zadaniowe, walki sparingowe i fragmenty walki (wytrzymałość specjalna)
Środa	Praca o charakterze tlenowym, Praca ciągła czas pracy 45'-90', intensywność mała i średnia , tętno 130-160 Hr (praca w strefie tlenowej)
Czwartek	Intensywna praca tlenowa i mieszana, intensywność treningu średnia i duża (60-80%). Czas pracy 1'-6' Metoda pracy zmienna i powtórzeniowa tętno do 180 Hr. Przerwy wypoczynkowe optymalne i skrócone(wytrzymałość średniookresowa). W okresie startowym praca o charakterze fosfagenowym, podobnie jak w poniedziałek (szybkość, moc)
piątek	Intensywna praca w strefie mieszanej lub glikolityczno – mleczanowa. Intensywność duża i submax. (65-90 %), tętno 170-180 Hr, czas pojedynczego odcinka pracy 1'-3'. Skrócone przerwy wypoczynkowe, czas trwania treningu 90'-110' Metoda powtórzeniowa i interwałowa.(wytrzymałość średniookresowa) . (wytrzymałość siłowa) W okresie startowym walki zadaniowe, sparingowe fragmenty walki (wytrzymałość specjalna)
Sobota	Praca o charakterze tlenowym, Praca ciągła czas pracy 45'-90', intensywność mała i średnia , tętno 130-160 Hr (odbudowa tlenowa) W okresie startowym walki sparingowe (wytrzymałość specjalna) i odnowa biologiczna
niedziela	wolne, (czynny wypoczynek)

Propozycja trener Jan Godlewski