

500 LEVEL WALKING (SATURDAY TEAM)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	5/27-6/02	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	5 SP	X	14/14
1	6/03-6/09	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	6 SP	X	15 / 29
2	6/10-6/16	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	4 SP	X	13 / 42
3	6/17-6/23	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	7 SP	X	16 / 58
4	6/24-6/30	R	3 SP	4 SP	H or 3 PU	R	8 SP	X	18 / 76
5	7/01-7/07	(3.1)	R	4 SP	H or 3 PU	R	6 SP	X	16 / 92
6	7/08-7/14	(3.1)	R	4 PU	H or 3 SP	R	9 SP	X	19 / 111
7	7/15-7/21	(3.1)	R	5 SP	H or 3 PU	R	10 SP	X	21 / 132
8	7/22-7/28	R	3 SP	5 SP	H or 3 PU	R	7 SP	X	18 / 150
9	7/29-8/04	R	3 SP	5 PU	H or 3 SP	R	11 SP	X	22 / 172
10	8/05-8/11	R	3 SP	6 SP	H or 3 PU	R	12 SP	X	24 / 196
11	8/12-8/18	R	3 SP	6 SP	H or 3 PU	R	10 SP	X	22 / 218
12	8/19-8/25	R	3 SP	6 PU	3 SP	R	(13.1)	X	25 / 243
13	8/26-9/01	R	3 SP	7 SP	T or 3 PU	R	12 SP	X	25 / 268
14	9/02-9/08	R	3 SP	7 SP	T or 3 PU	R	14 SP	X	27 / 295
15	9/09-9/15	R	3 SP	7 PU	T or 4 SP	R	12 SP	X	26 / 321
16	9/16-9/22	R	4 SP	8 SP	T or 4 PU	R	16 SP/(10.6)	X	32 / 353
17	9/23-9/29	R	4 SP	8 SP	T or 4 PU	R	17 SP	X	33 / 386
18	9/30-10/06	R	4 SP	8 PU	T or 5 SP	R	12 SP	X	29 / 415
19	10/07-10/13	R	4 SP	9 SP	T or 5 PU	R	18 SP	X	36 / 451
20	10/14-10/20	R	5 SP	9 PU	T or 5 SP	R	12 SP	X	31 / 482
21	10/21-10/27	R	5 SP	10 SP	5 PU	R	20 SP	X	40 / 522
22	10/28-11/03	R	5 SP	8 SP	4 SP	R	12 SP	X	29 / 551
23	11/04-11/10	R	4 SP	6 SP	3 SP	R	8 SP	*X	21 / 572
24	11/11-11/17	3 CP	R	4 SP	R	R	26.2	R	33 / 606

LEGEND

X- Cross Training Day

R- Rest Day

(#)- Recommended Race

H - Hill Workout

T - Track Workout

SP- Steady Pace

PU- Pick-up Pace

*- Start Time TBD

Week 16 - if you opt to race Saturday, crosstrain on Sunday. Do not plan to race Saturday and run long on Sunday.

500 LEVEL (SATURDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	5/27-6/02	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	5 CP	X	14 / 14
1	6/03-6/09	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	6 CP	X	15 / 29
2	6/10-6/16	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	4 CP	X	13 / 42
3	6/17-6/23	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	7 CP	X	16 / 58
4	6/24-6/30	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	8 CP	X	18 / 76
5	7/01-7/07	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	6 CP	X	16 / 92
6	7/08-7/14	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R	9 CP	X	19 / 111
7	7/15-7/21	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	21 / 132
8	7/22-7/28	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	7 CP	X	18 / 150
9	7/29-8/04	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R	11 CP	X	22 / 172
10	8/05-8/11	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	12 CP	X	24 / 196
11	8/12-8/18	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	22 / 218
12	8/19-8/25	R	3 CP	6 TR	3 CP	R	(13.1)	X	25 / 243
13	8/26-9/01	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	12 CP	X	25 / 268
14	9/02-9/08	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	14 CP	X	27 / 295
15	9/09-9/15	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	12 CP	X	26 / 321
16	9/16-9/22	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	16 CP/(10.6)	X	32 / 353
17	9/23-9/29	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	17 CP	X	33 / 386
18	9/30-10/06	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R	12 CP	X	29 / 415
19	10/07-10/13	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R	18 CP	X	36 / 451
20	10/14-10/20	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R	12 CP	X	31 / 482
21	10/21-10/27	R	5 CP	10 CP	5 TR	R	20 CP	X	40 / 522
22	10/28-11/03	R	5 CP	8 CP	4 CP	R	12 CP	X	29 / 551
23	11/04-11/10	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	* 8 CP	X	21 / 572
24	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	R	26.2	R	33 / 606

LEGEND

X- Cross Training Day

R- Rest Day

(#)- Recommended Race

H - Hill Workout

T - Track Workout

CP- Conversation Pace

TR- Tempo Run

*- Start Time TBD

Week 16 - if you opt to race Saturday, crosstrain on Sunday. Do not plan to race Saturday and run long on Sunday.

500 LEVEL (SUNDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	5/27-6/02	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	5 CP	14 / 14
1	6/03-6/09	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	6 CP	15 / 29
2	6/10-6/16	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	4 CP	13 / 42
3	6/17-6/23	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	7 CP	16 / 58
4	6/24-6/30	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	X	8 CP	18 / 76
5	7/01-7/07	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	X	6 CP	16 / 92
6	7/08-7/14	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R	X	9 CP	19 / 111
7	7/15-7/21	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	21 / 132
8	7/22-7/28	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	X	7 CP	18 / 150
9	7/29-8/04	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R	X	11 CP	22 / 172
10	8/05-8/11	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	X	12 CP	24 / 196
11	8/12-8/18	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	22 / 218
12	8/19-8/25	R	3 CP	6 TR	3 CP	R	X/(13.1)	X	25 / 243
13	8/26-9/01	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	X	12 CP	25 / 268
14	9/02-9/08	R	3 CP	7 CP	T or 4 TR	R	X	14 CP	27 / 295
15	9/09-9/15	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	X	12 CP	26 / 321
16	9/16-9/22	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	X/(10.6)	16 CP	32 / 353
17	9/23-9/29	R	4 CP	8 CP	T or 5 TR	R	X	17 CP	33 / 386
18	9/30-10/06	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R	X	12 CP	29 / 415
19	10/07-10/13	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R	X	18 CP	36 / 451
20	10/14-10/20	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R	X	12 CP	31 / 482
21	10/21-10/27	R	5 CP	10 CP	5 TR	R	X	20 CP	40 / 522
22	10/28-11/03	R	5 CP	8 CP	4 CP	R	X	12 CP	29 / 551
23	11/04-11/10	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	X	*8 CP	21 / 572
24	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	R	26.2	R	33 / 606

LEGEND

X- Cross Training Day

R- Rest Day

(#)- Recommended Race

H - Hill Workout

T - Track Workout

CP- Conversation Pace

TR- Tempo Run

*- Start Time TBD

Week 16 - if you opt to race Saturday, crosstrain on Sunday. Do not plan to race Saturday and run long on Sunday.

700 LEVEL (SATURDAY TEAMS - 5 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	5/27-6/02	3 CP	X	5 CP	3 CP	R	7 CP	5 CP	23 / 23
1	6/03-6/09	3 CP	X	5 CP	3 CP	R	8 CP	5 CP	24 / 47
2	6/10-6/16	3 CP	X	5 CP	3 CP	R	9 CP	5 CP	25 / 72
3	6/17-6/23	3 CP	X	5 CP	3 CP	R	7 CP	5 CP	23 / 95
4	6/24-6/30	3 CP	X	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	5 CP	26 / 121
5	7/01-7/07	(3.1)	X	5 TR	H or 3 CP	R	11 CP	5 CP	27 / 148
6	7/08-7/14	(3.1)	X	6 CP	H or 3 TR	R	8 CP	6 CP	26 / 174
7	7/15-7/21	(3.1)	X	6 TR	H or 3 CP	R	13 CP	6 CP	31 / 205
8	7/22-7/28	3 CP	X	7 CP	H or 3 TR	R	14 CP	7 CP	34 / 239
9	7/29-8/04	3 CP	X	7 TR	H or 3 CP	R	10 CP	7 CP	30 / 269
10	8/05-8/11	3 CP	X	8 CP	H or 3 TR	R	15 CP	8 CP	37 / 306
11	8/12-8/18	4 CP	X	8 CP	H or 3 CP	R	12 CP	8 CP	35 / 341
12	8/19-8/25	4 CP	X	8 CP	4 CP	R	(13.1)	8 CP	37 / 378
13	8/26-9/01	4 CP	X	8 TR	T or 4 CP	R	15 CP	8 CP	39 / 417
14	9/02-9/08	4 CP	X	9 CP	T or 4 TR	R	16 CP	9 CP	42 / 459
15	9/09-9/15	4 CP	X	9 CP	T or 4 TR	R	12 CP	9 CP	38 / 497
16	9/16-9/22	4 CP	X	9 TR	T or 4 CP	R	17 CP/(10.6)	9 CP/17 CP	43 / 540
17	9/23-9/29	5 CP	X	10 CP	T or 5 TR	R	18 CP	10 CP	48 / 588
18	9/30-10/06	5 CP	X	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	6 CP	34 / 622
19	10/07-10/13	5 CP	X	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	10 CP	50 / 672
20	10/14-10/20	5 CP	X	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	6 CP	34 / 706
21	10/21-10/27	5 CP	X	10 TR	5 CP	R	20 CP	10 CP	50 / 756
22	10/28-11/03	5 CP	X	8 CP	5 CP	R	12 CP	6 CP	36 / 792
23	11/04-11/10	4 CP	X	6 CP	4 CP	R	8 CP	*6 CP	28 / 820
24	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35 / 856

LEGEND

X- Cross Training Day

R- Rest Day

(#)- Recommended Race

H - Hill Workout

T - Track Workout

CP- Conversation Pace

TR- Tempo Run

*- Start Time TBD

Week 16 - if you opt to race Saturday, crosstrain on Sunday. Do not plan to race Saturday and run long on Sunday.

700 LEVEL (SUNDAY TEAMS - 5 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	5/27-6/02	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	7 CP	23 / 23
1	6/03-6/09	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	8 CP	24 / 47
2	6/10-6/16	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	9 CP	25 / 72
3	6/17-6/23	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	7 CP	23 / 95
4	6/24-6/30	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	5 CP	10 CP	26 / 121
5	7/01-7/07	(3.1)	X	5 TR	H or 3 CP	R	5 CP	11 CP	27 / 148
6	7/08-7/14	(3.1)	X	6 CP	H or 3 TR	R	6 CP	8 CP	26 / 174
7	7/15-7/21	(3.1)	X	6 TR	H or 3 CP	R	6 CP	13 CP	31 / 205
8	7/22-7/28	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	7 CP	14 CP	34 / 239
9	7/29-8/04	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	7 CP	10 CP	30 / 269
10	8/05-8/11	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	8 CP	15 CP	37 / 306
11	8/12-8/18	X	4 CP	8 CP	H or 3 CP	R	8 CP	12 CP	35 / 341
12	8/19-8/25	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	8 CP	37 / 378
13	8/26-9/01	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	8 CP	15 CP	39 / 417
14	9/02-9/08	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	9 CP	16 CP	42 / 459
15	9/09-9/15	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	9 CP	12 CP	38 / 497
16	9/16-9/22	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	9 CP/(10.06)	17 CP	43 / 540
17	9/23-9/29	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP	18 CP	48 / 588
18	9/30-10/06	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	12 CP	34 / 622
19	10/07-10/13	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP	20 CP	50 / 672
20	10/14-10/20	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	12 CP	34 / 706
21	10/21-10/27	X	5 CP	10 TR	5 CP	R	10 CP	20 CP	50 / 756
22	10/28-11/03	X	5 CP	8 CP	5 CP	R	6 CP	12 CP	36 / 792
23	11/04-11/10	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	6 CP	*8 CP	28 / 820
24	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35 / 856

LEGEND

X- Cross Training Day

R- Rest Day

(#) - Recommended Race

H - Hill Workout

T - Track Workout

CP- Conversation Pace

TR- Tempo Run

*- Start Time TBD

Week 16 - if you opt to race Saturday, crosstrain on Sunday. Do not plan to race Saturday and run long on Sunday.

700 LEVEL (SATURDAY TEAMS - 4 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	5/27-6/03	3 CP	X	5 CP	3 CP	R	7 CP	X	18 / 18
1	6/03-6/09	3 CP	X	5 CP	3 CP	R	8 CP	X	19 / 37
2	6/10-6/16	3 CP	X	5 CP	3 CP	R	9 CP	X	20 / 57
3	6/17-6/23	3 CP	X	5 CP	3 CP	R	7 CP	X	18 / 75
4	6/24-6/30	3 CP	X	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	21 / 96
5	7/01-7/07	(3.1)	X	5 TR	H or 3 CP	R	11 CP	X	22 / 118
6	7/08-7/14	(3.1)	X	6 CP	H or 3 TR	R	8 CP	X	20 / 138
7	7/15-7/21	(3.1)	X	6 TR	H or 3 CP	R	13 CP	X	25 / 163
8	7/22-7/28	3 CP	X	7 CP	H or 3 TR	R	14 CP	X	27 / 190
9	7/29-8/04	3 CP	X	7 TR	H or 3 CP	R	10 CP	X	23 / 213
10	8/05-8/11	3 CP	X	8 CP	H or 3 TR	R	15 CP	X	29 / 242
11	8/12-8/18	4 CP	X	8 CP	H or 3 CP	R	12 CP	X	27 / 269
12	8/19-8/25	4 CP	X	8 CP	4 CP	R	(13.1)	X	29 / 298
13	8/26-9/01	4 CP	X	8 TR	T or 4 CP	R	15 CP	X	31 / 329
14	9/02-9/08	4 CP	X	9 CP	T or 4 TR	R	16 CP	X	33 / 362
15	9/09-9/15	4 CP	X	9 CP	T or 4 TR	R	12 CP	X	29 / 391
16	9/16-9/22	4 CP	X	9 TR	T or 4 CP	R	17 CP/(10.6)	X	34 / 425
17	9/23-9/29	5 CP	X	10 CP	T or 5 TR	R	18 CP	X	38 / 463
18	9/30-10/06	5 CP	X	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	X	38 / 463
19	10/07-10/13	5 CP	X	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	X	40 / 531
20	10/14-10/20	5 CP	X	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	X	28 / 559
21	10/21-10/27	5 CP	X	10 TR	5 CP	R	20 CP	X	40 / 599
22	10/28-11/03	5 CP	X	8 CP	5 CP	R	12 CP	X	30 / 629
23	11/04-11/10	4 CP	X	6 CP	4 CP	R	*8 CP	X	22 / 651
24	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35 / 687

LEGEND

X- Cross Training Day

R- Rest Day

(#)- Recommended Race

H - Hill Workout

T - Track Workout

CP- Conversation Pace

TR- Tempo Run

*- Start Time TBD

Week 16 - if you opt to race Saturday, crosstrain on Sunday. Do not plan to race Saturday and run long on Sunday.

700 LEVEL (SUNDAY TEAMS - 4 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	5/27-6/03	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	7 CP	18 / 18
1	6/03-6/09	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	8 CP	19 / 37
2	6/10-6/16	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	9 CP	20 / 57
3	6/17-6/23	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	7 CP	18 / 75
4	6/24-6/30	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	21 / 96
5	7/01-7/07	(3.1)	X	5 TR	H or 3 CP	R	X	11 CP	22 / 118
6	7/08-7/14	(3.1)	X	6 CP	H or 3 TR	R	X	8 CP	20 / 138
7	7/15-7/21	(3.1)	X	6 TR	H or 3 CP	R	X	13 CP	25 / 163
8	7/22-7/28	R	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	X	14 CP	27 / 190
9	7/29-8/04	R	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	X	10 CP	23 / 213
10	8/05-8/11	R	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	X	15 CP	29 / 242
11	8/12-8/18	R	4 CP	8 CP	H or 4 CP	R	X	12 CP	27 / 269
12	8/19-8/25	R	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	X	29 / 298
13	8/26-9/01	R	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	X	15 CP	31 / 329
14	9/02-9/08	R	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	X	16 CP	33 / 362
15	9/09-9/15	R	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	X	12 CP	29 / 391
16	9/16-9/22	R	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	(10.6)/X	17 CP	34 / 425
17	9/23-9/29	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	18 CP	38 / 463
18	9/30-10/06	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	12 CP	28 / 491
19	10/07-10/13	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	20 CP	40 / 531
20	10/14-10/20	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	12 CP	28 / 559
21	10/21-10/27	R	5 CP	10 TR	5 CP	R	X	20 CP	40 / 599
22	10/28-11/03	R	5 CP	8 CP	5 CP	R	X	12 CP	30 / 629
23	11/04-11/10	R	4 CP	6 CP	4 CP	R	*8 CP	8 CP	22 / 651
24	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35 / 687

LEGEND

X- Cross Training Day

R- Rest Day

(#)- Recommended Race

H - Hill Workout

T - Track Workout

CP- Conversation Pace

TR- Tempo Run

*- Start Time TBD

Week 16 - if you opt to race Saturday, crosstrain on Sunday. Do not plan to race Saturday and run long on Sunday.