

500 LEVEL WALKING (SATURDAY TEAM)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/02-6/08	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	5 SP	X	14/14
1	6/09-6/15	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	6 SP	X	15 / 29
2	6/16-6/22	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	7 SP	X	13 / 45
3	6/23-6/29	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	5 SP	X	16 / 59
4	6/30-7/06	R	3 SP	4 SP	H or 3 PU	R	8 SP	X	18 / 77
5	7/07-7/13	(3.1)	R	4 SP	H or 3 PU	R	9 SP	X	19 / 96
6	7/14-7/20	(3.1)	R	4 PU	H or 3 SP	R	10 SP	X	20 / 116
7	7/21-7/27	(3.1)	R	5 SP	H or 3 PU	R	7 SP	X	18 / 134
8	7/28-8/03	R	3 SP	5 SP	H or 3 PU	R	11 SP	X	22 / 156
9	8/04-8/10	R	3 SP	5 PU	H or 3 SP	R	12 SP	X	23 / 179
10	8/11-8/17	R	3 SP	6 SP	H or 3 PU	R	10 SP	X	22 / 201
11	8/18-8/24	R	3 SP	6 SP	3 PU	R	(13.1)	X	25 / 226
12	8/25-8/31	R	3 SP	6 PU	T or 3 PU	R	14 SP	X	26 / 252
139/01-9/07		R	3 SP	7 SP	T or 3 PU	R	15 SP	X	28 / 280
14	9/08-9/14	R	3 SP	7 SP	T or 3 PU	R	12 SP	X	25 / 305
15	9/15-9/21	R	3 SP	7 PU	T or 4 SP	R	16 SP	X	30 / 335
16	9/22-9/28	R	4 SP	8 SP	T or 4 PU	R	12 SP/(10.6)	X	28 / 363
17	9/29-10/05	R	4 SP	8 PU	T or 5 SP	R	17 SP	X	34 / 397
18	10/06-10/12	R	4 SP	9 SP	T or 5 PU	R	18 SP	X	36 / 433
19	10/13-10/19	R	5 SP	9 PU	T or 5 SP	R	12 SP	X	31 / 464
20	10/20-10/26	R	5 SP	10 SP	T or 5 PU	R	20 SP	X	40 / 504
21	10/27-11/02	R	5 SP	8 SP	4 SP	R	12 SP	X	29 / 533
22	11/03-11/09	R	4 SP	8 SP	3 SP	R	8 SP	X	21 / 554
23	11/10-11/16	3 SP	R	4 SP	R	R	26.2	R	33 / 588

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

SP - steady pace, focus on your technique developing good posture, strong arm movement and a good push off

You will be able to develop a powerful and faster speed as you progress. This is a pace that pushes you but you can maintain for a long distance.

PU - Introduce pick-ups – alternating between walking as fast as you can for 1 - 2 minutes and then slowing down to recover for double the time of the fast walking.

Repeat as often as you are able in one session.

500 LEVEL (SATURDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/02-6/08	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	5 CP	X	14/14
1	6/09-6/15	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	6 CP	X	15 / 29
2	6/16-6/22	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	7 CP	X	16 / 45
3	6/23-6/29	R	3 CP	3 TR	3 CP	R	5 CP	X	14 / 59
4	6/30-7/06	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	8 CP	X	18 / 77
5	7/07-7/13	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	9 CP	X	19 / 96
6	7/14-7/20	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R	10 CP	X	20 / 116
7	7/21-7/27	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R	7 CP	X	18 / 134
8	7/28-8/03	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	11 CP	X	22 / 156
9	8/04-8/10	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R	12 CP	X	23 / 179
10	8/11-8/17	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	22 / 201
11	8/18-8/24	R	3 CP	6 CP	3 TR	R	(13.1)	X	25 / 226
12	8/25-8/31	R	3 CP	6 TR	T or 3 CP	R	14 CP	X	26 / 252
13	9/01-9/07	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	15 CP	X	28 / 280
14	9/08-9/14	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	12 CP	X	25 / 305
15	9/15-9/21	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	16 CP	X	30 / 335
16	9/22-9/28	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	12 SP/(10.6)	X	28 / 363
17	9/29-10/05	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R	17 CP	X	34 / 397
18	10/06-10/12	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R	18 CP	X	36 / 433
19	10/13-10/19	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R	12 CP	X	31 / 464
20	10/20-10/26	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	X	40 / 504
21	10/27-11/02	R	5 CP	8 CP	4 CP	R	*12 CP	X	29 / 533
22	11/03-11/09	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	*8 CP	X	21 / 554
23	11/10-11/16	3 CP	R	4 CP	R	R	26.2	R	33 / 588

LEGEND

CP - Conversation Pace

H - Hill Workout

X- Cross Training Day

T - Track Workout

R- Rest Day

TR - Tempo Run

(#)- Recommended Race

*- Start Time TBD

500 LEVEL (SUNDAY TEAMS)

Week / Season									Totals	
Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun		
0	6/02-6/08	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	5 CP	14/14	
1	6/09-6/15	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	6 CP	15 / 29	
2	6/16-6/22	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	7 CP	16 / 45	
3	6/23-6/29	R	3 CP	3 TR	3 CP	R	X	5 CP	14 / 59	
4	6/30-7/06	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	X	8 CP	18 / 77	
5	7/07-7/13	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	6:30/6:45 Start Time	X	9 CP	19 / 96
6	7/14-7/20	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R		X	10 CP	20 / 116
7	7/21-7/27	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R		X	7 CP	18 / 134
8	7/28-8/03	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R		X	11 CP	22 / 156
9	8/04-8/10	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R		X	12 CP	23 / 179
10	8/11-8/17	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	22 / 201	
11	8/18-8/24	R	3 CP	6 CP	3 TR	R	X/ (13.1)	13.1 CP/X	25 / 226	
12	8/25-8/31	R	3 CP	6 TR	T or 3 CP	R	X	14 CP	26 / 252	
13	9/01-9/07	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	X	15 CP	28 / 280	
14	9/08-9/14	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	X	12 CP	25 / 305	
15	9/15-9/21	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	X	16 CP	30 / 335	
16	9/22-9/28	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	7:00/7:15 Start Time	X/ (10.6)	12 CP/X	28 / 363
17	9/29-10/05	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R		X	17 CP	34 / 397
18	10/06-10/12	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R		X	18 CP	36 / 433
19	10/13-10/19	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R		X	12 CP	31 / 464
20	10/20-10/26	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R		X	20 CP	40 / 504
21	10/27-11/02	R	5 CP	8 CP	4 CP	R	X	*12 CP	29 / 533	
22	11/03-11/09	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	X	*8 CP	21 / 554	
23	11/10-11/16	3 CP	R	4 CP	R	R	26.2	26.2	33 / 588	

LEGEND

CP - Conversation Pace
H - Hill Workout

X- Cross Training Day
T - Track Workout

R- Rest Day
TR - Tempo Run

(#)- Recommended Race
*- Start Time TBD

700 LEVEL (SATURDAY TEAMS - 5 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/02-6/08	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	5 CP	23/23
1	6/09-6/15	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	8 CP	5 CP	24/47
2	6/16-6/22	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	9 CP	5 CP	25/72
3	6/23-6/29	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	5 CP	23/95
4	6/30-7/06	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	5 CP	26/121
5	7/07-7/13	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	11 CP	5 CP	27/148
6	7/14-7/20	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	12 CP	6 CP	30/178
7	7/21-7/27	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	8 CP	6 CP	26/204
8	7/28-8/03	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	13 CP	7 CP	33/237
9	8/04-8/10	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	14 CP	7 CP	34/271
10	8/11-8/17	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	10 CP	8 CP	32/303
11	8/18-8/24	X	4 CP	8 CP	4 TR	R	(13.1)	8 CP	34/340
12	8/25-8/31	X	4 CP	8 CP	T or 4 CP	R	15 CP	8 CP	39/379
13	9/01-9/07	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	16 CP	8 CP	40/419
14	9/08-9/14	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	12 CP	9 CP	38/457
15	9/15-9/21	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	17 CP	9 CP	43/500
16	9/22-9/28	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	12 CP/ (10.6)	10 CP	42/542
17	9/29-10/05	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	18 CP	6 CP	40/582
18	10/06-10/12	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	10 CP	50/632
19	10/13-10/19	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	6 CP	34/666
20	10/20-10/26	X	5 CP	10 TR	T or 5 CP	R	20 CP	10 CP	50/716
21	10/27-11/02	X	5 CP	8 CP	5 CP	R	*12 CP	6 CP	36/752
22	11/03-11/09	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	*8 CP	6 CP	28/780
23	11/10-11/16	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	26.2	35.2/815.6

LEGEND

CP - Conversation Pace
H - Hill Workout

X- Cross Training Day
T - Track Workout

R- Rest Day
TR - Tempo Run

(#)- Recommended Race
*- Start Time TBD

700 LEVEL (SUNDAY TEAMS - 5 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/02-6/08	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	7 CP	23/23
1	6/09-6/15	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	8 CP	24/47
2	6/16-6/22	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	9 CP	25/72
3	6/23-6/29	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	7 CP	23/95
4	6/30-7/06	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	5 CP	10 CP	26/121
5	7/07-7/13	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	5 CP	11 CP	27/148
6	7/14-7/20	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	6 CP	12 CP	30/178
7	7/21-7/27	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	6 CP	8 CP	26/204
8	7/28-8/03	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	7 CP	13 CP	33/237
9	8/04-8/10	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	7 CP	14 CP	34/271
10	8/11-8/17	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	8 CP	10 CP	32/303
11	8/18-8/24	X	4 CP	8 CP	4 TR	R	(13.1)/8 CP	13.1 CP/8 CP*	34/340
12	8/25-8/31	X	4 CP	8 CP	T or 4 CP	R	8 CP	15 CP	39/379
13	9/01-9/07	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	8 CP	16 CP	40/419
14	9/08-9/14	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	9 CP	12 CP	38/457
15	9/15-9/21	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	9 CP	17 CP	43/500
16	9/22-9/28	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP / (10.6)	12 CP/10 CP	42/542
17	9/29-10/05	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	18 CP	40/582
18	10/06-10/12	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP	20 CP	50/632
19	10/13-10/19	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	12 CP	34/666
20	10/20-10/26	X	5 CP	10 TR	T or 5 CP	R	10 CP	20 CP	50/716
21	10/27-11/02	X	5 CP	8 CP	5 CP	R	6 CP	*12 CP	36/752
22	11/03-11/09	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	6 CP	*8 CP	28/780
23	11/10-11/16	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35/815

LEGEND

CP - Conversation Pace

X- Cross Training Day

R- Rest Day

(#)- Recommended Race

H - Hill Workout

T - Track Workout

TR - Tempo Run

*- Start Time TBD

*If you race on Saturday, run the lower (non-bold) mileage on Sunday

700 LEVEL (SATURDAY TEAMS - 4 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/02-6/08	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	X	18/18
1	6/09-6/15	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	8 CP	X	19/37
2	6/16-6/22	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	9 CP	X	20/87
3	6/23-6/29	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	X	18/75
4	6/30-7/06	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	21/96
5	7/07-7/13	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	11 CP	X	22/118
6	7/14-7/20	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	12 CP	X	24/142
7	7/21-7/27	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	8 CP	X	20/162
8	7/28-8/03	R	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	13 CP	X	26/188
9	8/04-8/10	R	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	14 CP	X	27/215
10	8/11-8/17	R	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	24/239
11	8/18-8/24	R	4 CP	8 CP	4 TR	R	(13.1)	X	29/268
12	8/25-8/31	R	4 CP	8 CP	T or 4 CP	R	15 CP	X	31/299
13	9/01-9/07	R	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	16 CP	X	32/331
14	9/08-9/14	R	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	12 CP	X	29/360
15	9/15-9/21	R	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	17 CP	X	34/394
16	9/22-9/28	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	12 CP/ (10.6)	X	32/426
17	9/29-10/05	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	18 CP	X	34/460
18	10/06-10/12	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	X	40/500
19	10/13-10/19	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	X	28/528
20	10/20-10/26	R	5 CP	10 TR	T or 5 CP	R	20 CP	X	40/568
21	10/27-11/02	R	5 CP	8 CP	5 CP	R	*12 CP	X	30/598
22	11/03-11/09	R	4 CP	6 CP	4 CP	R	*8 CP	X	22/620
23	11/10-11/16	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35/655

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

700 LEVEL (SUNDAY TEAMS - 4 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/02-6/08	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	7 CP	18/18
1	6/09-6/15	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	8 CP	19/37
2	6/16-6/22	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	9 CP	20/87
3	6/23-6/29	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	7 CP	18/75
4	6/30-7/06	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	21/96
5	7/07-7/13	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	X	11 CP	22/118
6	7/14-7/20	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	X	12 CP	24/142
7	7/21-7/27	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	X	8 CP	20/162
8	7/28-8/03	R	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	X	13 CP	26/188
9	8/04-8/10	R	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	X	14 CP	27/215
10	8/11-8/17	R	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	24/239
11	8/18-8/24	R	4 CP	8 CP	4 TR	R	X/(13.1)	13.1 CP/X*	29/268
12	8/25-8/31	R	4 CP	8 CP	T or 4 CP	R	X	15 CP	31/299
13	9/01-9/07	R	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	X	16 CP	32/331
14	9/08-9/14	R	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	X	12 CP	29/360
15	9/15-9/21	R	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	X	17 CP	34/394
16	9/22-9/28	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	(10.6)/X	12 CP/X*	32/426
17	9/29-10/05	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	18 CP	34/460
18	10/06-10/12	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	20 CP	40/500
19	10/13-10/19	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	12 CP	28/528
20	10/20-10/26	R	5 CP	10 TR	T or 5 CP	R	X	20 CP	40/568
21	10/27-11/02	R	5 CP	8 CP	5 CP	R	X	*12 CP	30/598
22	11/03-11/09	R	4 CP	6 CP	4 CP	R	X	*8 CP	22/620
23	11/10-11/16	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35/655

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

*If you race on Saturday, cross train on Sunday