

WALKING (SATURDAY TEAM)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	8/03-8/09						3 SP	X or AR	3 / 3
1	8/10-8/16	3 SP	R or X	3 SP	3 SP	R	4 SP	X or AR	13 / 16
2	8/17-8/23	3 SP	R or X	3 SP	3 SP	R	5 SP	X or AR	14 / 30
3	8/24-8/29	3 SP	R or X	3 SP	3 SP	R	6 SP	X or AR	15 / 45
5	8/30-9/06	3 SP	R or X	3 SP	3 PU	R	6 SP	X or AR	15 / 60
6	9/07-9/13	3 SP	R or X	3 SP	3 PU	R	4 SP	X or AR	13 / 73
7	9/14-9/20	3 SP	R or X	3 PU	3 SP	R	7 SP	X or AR	16 / 89
8	9/21-9/27	3 SP	R or X	4 SP	3 PU	R	8 SP	X or AR	18 / 107
9	9/28-10/04	3 SP	R or X	4 SP	3 PU	R	5 SP	X or AR	15 / 122
10	10/05-10/11	3 SP	R or X	5 PU	3 SP	R	10 SP	X or AR	21 / 143
11	10/12-10/17	3 SP	R or X	5 SP	3 PU	R	11 SP	X or AR	22 / 165
12	10/19-10/25	3 SP	R or X	4 SP	3 PU	R	8 SP	X or AR	18 / 183
13	10/26-11/01	3 SP	R or X	6 SP	3 SP	R	12 SP	R or AR	24 / 207
14	11/02-11/08	3 SP	R or X	4 SP	3 SP	R	6 SP	X or AR	16 / 223
15	11/09-11/15	3 SP	R	3 SP	R	R	13.1	R or AR	19.1 / 242.1

LEGEND

SP - Steady Pace X - Cross Training AR- Active Recovery

R- Rest PU - Pick Up Run

Optional Races

August 29: Ashland Half and 5k September 12: Run Richmond 16.19

NOVICE (SATURDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	8/03-8/09						3 CP	X or AR	3 / 3
1	8/10-8/16	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	4 CP	X or AR	13 / 16
2	8/17-8/23	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	5 CP	X or AR	14 / 30
3	8/24-8/29	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	6 CP	X or AR	15 / 45
4	8/31-9/06	3 CP	R or X	3 CP	3 TR	R	6 CP	X or AR	15 / 60
5	9/07-9/13	3 CP	R or X	3 CP	3 TR	R	4 CP	X or AR	13 / 73
6	9/14-9/20	3 CP	R or X	3 TR	3 CP	R	7 CP	X or AR	16 / 89
7	9/21-9/27	3 CP	R or X	4 CP	3 TR	R	8 CP	X or AR	18 / 107
8	9/28-10/03	3 CP	R or X	4 CP	3 TR	R	5 CP	X or AR	15 / 122
9	10/05-10/11	3 CP	R or X	4 TR	3 CP	R	10 CP	X or AR	21 / 143
10	10/12-10/18	3 CP	R or X	5 CP	3 TR	R	11 CP	X or AR	22 / 165
11	10/19-10/25	3 CP	R or X	4 CP	3 TR	R	8 CP	X or AR	18 / 183
12	10/26-11/01	3 CP	R or X	6 CP	3 CP	R	12 CP	X or AR	24 / 207
13	11/02-11/08	3 CP	R or X	4 CP	3 CP	R	6 CP	X or AR	16 / 223
14	11/09-11/15	3 CP	R	3 CP	R	R	13.1	AR	19.1 / 242.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery

R- Rest TR - Tempo Run

Optional Races

August 29: Ashland Half and 5k September 12: Run Richmond 16.19

NOVICE (SUNDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	8/03-8/09						X	3 CP	3 / 3
1	8/10-8/16	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 CP	R	4 CP	13 / 16
2	8/17-8/23	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 CP	R	5 CP or R	14 / 30
3	8/24-8/29	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 CP	R	6 CP	15 / 45
4	8/30-9/06	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 TR	R	6 CP	15 / 60
5	9/07-9/13	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 TR	R	4 CP	13 / 73
6	9/14-9/20	X or AR	3 CP	3 TR	R OR X	3 CP	R	7 CP	16 / 89
7	9/21-9/27	X or AR	3 CP	4 CP	R OR X	3 TR	R	8 CP or R	18 / 107
8	9/28-10/04	X or AR	3 CP	4 CP	R OR X	3 TR	R	5 CP	15 / 122
9	10/05-10/11	X or AR	3 CP	4 TR	R OR X	3 CP	R	10 CP	21 / 143
10	10/12-10/18	X or AR	3 CP	5 CP	R OR X	3 TR	R	11 CP	22 / 165
11	10/19-10/25	X or AR	3 CP	4 CP	R OR X	3 TR	R	8 CP	18 / 183
12	10/26-11/01	X or AR	3 CP	6 CP	R OR X	3 CP	R	12 CP	24 / 207
13	11/02-11/08	R	3 CP	4 CP	R OR X	3 CP	R	6 CP	16 / 223
14	11/09-11/15	3 CP	R	3 CP	R	R	13.1	R	19.1 / 242.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery

R- Rest TR - Tempo Run

Optional Races

August 29: Ashland Half and 5k September 12: Run Richmond 16.19

INTERMEDIATE – 4 RUN DAYS (SATURDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	8/03-8/09						4 CP	X or AR	4 / 4
1	8/10-8/17	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	5 CP	X or AR	14 / 18
2	8/17-8/23	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	6 CP	X or AR	15 / 33
3	8/24-8/29	3 CP	R or X	4 CP	3 CP	R	8 CP	X or AR	17 / 50
4	8/30-9/06	3 CP	R or X	4 CP	3 TR	R	9 CP	X or AR	18 / 68
5	9/07-9/13	3 CP	R or X	4 TR	3 TR OR H	R	7 CP	X or AR	16 / 84
6	9/14-9/20	3 CP	R or X	5 CP	3 CP OR H	R	10 CP	X or AR	21 / 105
7	9/21-9/27	3 CP	R or X	5 CP	3 TR OR H	R	11 CP	X or AR	22 / 127
8	9/28-10/04	3 CP	R or X	5 TR	3 TR OR H	R	8 CP	X or AR	19 / 146
9	10/05-10/11	3 CP	R or X	6 CP	3 CP OR H	R	12 CP	X or AR	24 / 170
10	10/12-10/18	3 CP	R or X	6 CP	3 TR OR H	R	13 CP	X or AR	25 / 195
11	10/19-10/25	3 CP	R or X	6 CP	4 CP OR H	R	8 CP	X or AR	21 / 216
12	10/26-11/01	4 CP	R or X	6 CP	4 CP	R	12 CP	X or AR	26 / 242
13	11/02-11/08	4 CP	R or X	4 CP	4 CP	R	8 OR 6 CP	X or AR	20 / 262
14	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	R	13.1	R	20.1 / 282.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery

R- Rest TR - Tempo Run H - Hill Workouts

Optional Races

August 29: Ashland Half and 5k September 12: Run Richmond 16.19

INTERMEDIATE – 4 RUN DAYS (SUNDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	8/03-8/09						X	4 CP	4 / 4
1	8/10-8/16	X or AR	3 CP	3 CP	X or R	3 CP	R	5 CP	14 / 18
2	8/17-8/23	X or AR	3 CP	3 CP	X or R	3 CP	R	6 CP or R	15 / 33
3	8/24-8/29	X or AR	3 CP	4 CP	X or R	3 CP	R	8 CP	17 / 50
4	8/30-9/06	X or AR	3 CP	4 CP	X or R	3 TR	R	9 CP	18 / 68
5	9/07-9/13	X or AR	3 CP	4 TR	X or R	3 TR or H	R	7 CP	16 / 84
6	9/14-9/20	X or AR	3 CP	5 CP	X or R	3 CP or H	R	10 CP	21 / 105
7	9/21-9/27	X or AR	3 CP	5 CP	X or R	3 TR or H	R	11 CP or R	22 / 127
8	9/28-10/04	X or AR	3 CP	5 TR	X or R	3 TR or H	R	8 CP	19 / 146
9	10/05-10/11	X or AR	3 CP	6 CP	X or R	3 CP or H	R	12 CP	24 / 170
10	10/12-10/18	X or AR	3 CP	6 CP	X or R	3 TR or H	R	13 CP	25 / 195
11	10/19-10/25	X or AR	3 CP	6 CP	X or R	4 CP or H	R	8 CP	21 / 216
12	10/26-11/01	X or AR	4 CP	6 CP	X or R	4 CP	R	12 CP	26 / 242
13	11/02-11/08	X or AR	4 CP	4 CP	X or R	4 CP	R	8 or 6 CP	20 / 262
14	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	R	13.1	R	20.1 / 282.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery

R- Rest TR - Tempo Run H - Hill Workouts

Optional Races

August 29: Ashland Half and 5k September 12: Run Richmond 16.19

INTERMEDIATE – 5 RUN DAYS (SATURDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	8/03-8/09						4 CP	X or AR	4 / 4
1	8/10-8/16	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	4 CP	16 / 20
2	8/17-8/23	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	6 CP	5 CP	17 / 37
3	8/24-8/29	X	3 CP	5 TR	3 CP	R	8 CP	5 CP	18 / 55
4	8/30-9/06	X	3 CP	5 CP	3 TR	R	9 CP	5 CP	19 / 74
5	9/07-9/13	X	3 CP	5 CP	3 TR or H	R	7 CP	5 CP	17 / 91
6	9/16-9/20	X	3 CP	5 TR	3 CP or H	R	10 CP	5 CP	21 / 112
7	9/21-9/27	X	3 CP	5 CP	3 TR or H	R	11 CP	5 CP	22 / 134
8	9/28-10/04	X	3 CP	6 CP	3 TR or H	R	8 CP	6 CP	20 / 154
9	10/05-10/11	X	3 CP	6 TP	3 CP or H	R	12 CP	6 CP	24 / 178
10	10/12-10/18	X	3 CP	7 CP	3 TR or H	R	13 CP	7 CP	26 / 204
11	10/19-10/25	X	3 CP	7 TP	4 CP or H	R	8 CP	6 CP	22 / 226
12	10/26-11/01	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	12 CP	8 CP	26 / 252
13	11/02-11/08	X	4 CP	4 CP	4 CP	R	8 CP	4 CP	22 / 274
14	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	R	13.1	R	20.1 / 294.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery

R- Rest TR - Tempo Run H - Hill Workouts

Optional Races

August 29: Ashland Half and 5k September 12: Run Richmond 16.19

INTERMEDIATE – 5 RUN DAYS (SUNDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	8/04-8/10						X	4 CP	4 / 4
1	8/11-8/17	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	4 CP	5 CP	16 / 20
2	8/18-8/24	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	6 CP or 5 CP	17 / 37
3	8/25-8/31	X	3 CP	5 TR	3 CP	R	5 CP	8 CP	18 / 55
4	9/01-9/07	X	3 CP	5 CP	3 TR	R	5 CP	9 CP	19 / 74
5	9/08-9/14	X	3 CP	5 CP	3 TR or H	R	5 CP	7 CP	17 / 91
6	9/15-9/21	X	3 CP	5 TR	3 CP or H	R	5 CP	10 CP or 5 CP	21 / 112
7	9/22-9/28	X	3 CP	5 CP	3 TR or H	R	5 CP	11 CP	22 / 134
8	9/29-10/05	X	3 CP	6 CP	3 TR or H	R	6 CP	8 CP	20 / 154
9	10/06-10/12	X	3 CP	6 TP	3 CP or H	R	6 CP	12 CP	24 / 178
10	10/13-10/19	X	3 CP	7 CP	3 TR or H	R	7 CP	13 CP	26 / 204
11	10/20-10/26	X	3 CP	7 TP	4 CP or H	R	6 CP	8 CP	22 / 226
12	10/27-11/02	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	8 CP	12 CP	26 / 252
13	11/03-11/09	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	4 CP	8 CP	22 / 274
14	11/10-11/16	3 CP	R	4 CP	R	R	13.1	R	20.1 / 294.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery

R- Rest TR - Tempo Run H - Hill Workouts

Optional Races

August 29: Ashland Half and 5k September 12: Run Richmond 16.19