

500 LEVEL WALKING (SATURDAY TEAM)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/01-6/07	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	5 SP	X	14/14
1	6/08-6/14	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	6 SP	X	15 / 29
2	6/15-6/21	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	7 SP	X	16 / 45
3	6/22-6/28	R	3 SP	3 SP	3 SP	R	5 SP	X	14 / 59
4	6/29-7/05	R	3 SP	4 SP	H or 3 PU	R	8 SP	X	18 / 77
5	7/06-7/12	(3.1)	R	4 SP	H or 3 PU	R	9 SP	X	19 / 96
6	7/13-7/19	(3.1)	R	4 PU	H or 3 SP	R	10 SP	X	20 / 116
7	7/20-7/26	(3.1)	R	5 SP	H or 3 PU	R	7 SP	X	18 / 134
8	7/27-8/02	R	3 SP	5 SP	H or 3 PU	R	11 SP	X	22 / 156
9	8/03-8/09	R	3 SP	5 PU	H or 3 SP	R	12 SP	X	23 / 179
10	8/10-8/16	R	3 SP	6 SP	H or 3 PU	R	13 SP	X	25 / 204
11	8/17-8/23	R	3 SP	6 SP	H or 3 PU	R	10 SP	X	22 / 226
12	8/24-8/30	R	3 SP	6 PU	3 PU	R	(13.1)	X	25 / 251
13	8/31-9/06	R	3 SP	7 SP	T or 3 PU	R	15 SP	X	28 / 279
14	9/07-9/13	R	3 SP	7 SP	T or 3 PU	R	12 SP/(10.6)	X	25 / 304
15	9/14-9/20	R	3 SP	7 PU	T or 4 SP	R	16 SP	X	30 / 334
16	9/21-9/27	R	4 SP	8 SP	T or 4 PU	R	12 SP	X	28 / 362
17	9/28-10/04	R	4 SP	8 PU	T or 5 SP	R	17 SP	X	34 / 396
18	10/05-10/11	R	4 SP	9 SP	T or 5 PU	R	18 SP	X	36 / 432
19	10/12-10/18	R	5 SP	9 PU	T or 5 SP	R	12 SP	X	31 / 463
20	10/19-10/25	R	5 SP	10 SP	T or 5 PU	R	20 SP	X	40 / 503
21	10/26-11/01	R	5 SP	8 SP	4 SP	R	*12 SP	X	29 / 532
22	11/02-11/08	R	4 SP	6 SP	3 SP	R	*8 SP	X	21 / 553
23	11/09-11/15	3 SP	R	4 SP	R	R	26.2	R	33 / 587

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

OPTIONAL RACES

August 29: [Ashland Half & 5k](#) September 12: [Run Richmond 16.19](#)

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	6/01-6/07	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	5 CP	X	14/14
1	6/08-6/14	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	6 CP	X	15 / 29
2	6/15-6/21	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	7 CP	X	16 / 45
3	6/22-6/28	R	3 CP	3 TR	3 CP	R	5 CP	X	14 / 59
4	6/29-7/05	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	8 CP	X	18 / 77
5	7/06-7/12	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	9 CP	X	19 / 96
6	7/13-7/19	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R	10 CP	X	20 / 116
7	7/20-7/26	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R	7 CP	X	18 / 134
8	7/27-8/02	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	11 CP	X	22 / 156
9	8/03-8/09	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R	12 CP	X	23 / 179
10	8/10-8/16	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	13 CP	X	25 / 204
11	8/17-8/23	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	22 / 226
12	8/24-8/30	R	3 CP	6 TR	3 CP	R	(13.1)	X	25 / 251
13	8/31-9/06	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	15 CP	X	28 / 279
14	9/07-9/13	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	12 CP/(10.6)	X	25 / 304
15	9/14-9/20	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	16 CP	X	30 / 334
16	9/21-9/27	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	12 CP	X	28 / 362
17	9/28-10/04	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R	17 CP	X	34 / 396
18	10/05-10/11	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R	18 CP	X	36 / 432
19	10/12-10/18	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R	12 CP	X	31 / 463
20	10/19-10/25	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	X	40 / 503
21	10/26-11/01	R	5 CP	8 CP	4 CP	R	*12 CP	X	29 / 532
22	11/02-11/08	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	*8 CP	X	21 / 553
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	R	26.2	R	33 / 587

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

OPTIONAL RACES

August 29: [Ashland Half & 5k](#) September 12: [Run Richmond 16.19](#)

500 LEVEL (SUNDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/01-6/07	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	5 CP	14/14
1	6/08-6/14	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	6 CP	15 / 29
2	6/15-6/21	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	7 CP	16 / 45
3	6/22-6/28	R	3 CP	3 TR	3 CP	R	X	5 CP	14 / 59
4	6/29-7/05	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	X	8 CP	18 / 77
5	7/06-7/12	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	X	9 CP	19 / 96
6	7/13-7/19	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R	X	10 CP	20 / 116
7	7/20-7/26	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R	X	7 CP	18 / 134
8	7/27-8/02	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	X	11 CP	22 / 156
9	8/03-8/09	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R	X	12 CP	23 / 179
10	8/10-8/16	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	X	13 CP	25 / 204
11	8/17-8/23	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	22 / 226
12	8/24-8/30	R	3 CP	6 TR	3 CP	R	X/ (13.1)	13.1 CP/X	25 / 251
13	8/31-9/06	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	X	15 CP	28 / 279
14	9/07-9/13	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	X/ (10.6)	12 CP/X	25 / 304
15	9/14-9/20	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	X	16 CP	30 / 334
16	9/21-9/27	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	X	12 CP	28 / 362
17	9/28-10/04	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R	X	17 CP	34 / 396
18	10/05-10/11	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R	X	18 CP	36 / 432
19	10/12-10/18	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R	X	12 CP	31 / 463
20	10/19-10/25	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	20 CP	40 / 503
21	10/26-11/01	R	5 CP	8 CP	4 CP	R	X	*12 CP	29 / 532
22	11/02-11/08	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	X	*8 CP	21 / 553
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	R	26.2	R	33 / 587

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

OPTIONAL RACES

August 29: [Ashland Half & 5k](#) September 12: [Run Richmond 16.19](#)

If you run either of the optional races on Saturday, plan to cross-train on Sunday. If you skip both optional races, then your cross-training should happen on Saturday instead.

700 LEVEL (SATURDAY TEAMS - 5 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/01-6/07	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	5 CP	23/23
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	8 CP	5 CP	24/47
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	9 CP	5 CP	25/72
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	5 CP	23/95
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	5 CP	26/121
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	11 CP	5 CP	27/148
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	12 CP	6 CP	30/178
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	8 CP	6 CP	26/204
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	13 CP	7 CP	33/237
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	14 CP	7 CP	34/271
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	15 CP	8 CP	37/308
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	10 CP	8 CP	34/342
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	4 CP	33/375
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	16 CP	8 CP	40/415
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	17 CP/ (10.6)	9 CP	43/458
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	18 CP	9 CP	44/502
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	12 CP	10 CP	42/544
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	19 CP	6 CP	41/585
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	10 CP	50/635
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	6 CP	34/669
20	10/19-10/25	X	5 CP	10 TR	T or 5 CP	R	20 CP	10 CP	50/719
21	10/26-11/01	X	5 CP	8 CP	5 CP	R	*12 CP	6 CP	36/755
22	11/02-11/08	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	*8 CP	6 CP	28/783
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35.2/818.6

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

OPTIONAL RACES

August 29: [Ashland Half & 5k](#) September 12: [Run Richmond 16.19](#)

700 LEVEL (SUNDAY TEAMS - 5 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/01-6/07	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	7 CP	23/23
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	8 CP	24/47
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	9 CP	25/72
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	7 CP	23/95
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	5 CP	10 CP	26/121
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	5 CP	11 CP	27/148
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	6 CP	12 CP	30/178
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	6 CP	8 CP	26/204
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	7 CP	13 CP	33/237
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	7 CP	14 CP	34/271
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	8 CP	15 CP	37/308
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	8 CP	10 CP	34/342
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	4 CP/(13.1)	13.1 TR	33/375
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	8 CP	16 CP	40/415
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	9 CP/(10.6)	17 CP	43/458
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	9 CP	18 CP	44/502
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP	12 CP	42/544
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	19 CP	41/585
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP	20 CP	50/635
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	12 CP	34/669
20	10/19-10/25	X	5 CP	10 TR	T or 5 CP	R	10 CP	20 CP	50/719
21	10/26-11/01	X	5 CP	8 CP	5 CP	R	6 CP	*12 CP	36/755
22	11/02-11/08	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	6 CP	*8 CP	26/783
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35/818

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

OPTIONAL RACES

August 29: [Ashland Half & 5k](#) September 12: [Run Richmond 16.19](#)

If you run either of the optional races on Saturday, plan to cross-train on Sunday. If you skip both optional races, then your cross-training should happen on Saturday instead.

700 LEVEL (SATURDAY TEAMS - 4 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/01-6/07	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	X	18/18
1	6/08-6/14	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	8 CP	X	19/37
2	6/15-6/21	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	9 CP	X	20/57
3	6/22-6/28	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	X	18/75
4	6/29-7/05	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	21/96
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	11 CP	X	22/118
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	12 CP	X	24/142
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	8 CP	X	20/162
8	7/27-8/02	R	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	13 CP	X	26/188
9	8/03-8/09	R	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	14 CP	X	27/215
10	8/10-8/16	R	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	15 CP	X	29/244
11	8/17-8/23	R	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	10 CP	X	26/270
12	8/24-8/30	R	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	X	29/299
13	8/31-9/06	R	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	16 CP	X	32/331
14	9/07-9/13	R	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	17 CP/ (10.6)	X	34/365
15	9/14-9/20	R	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	18 CP	X	35/400
16	9/21-9/27	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	12 CP	X	32/432
17	9/28-10/04	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	19 CP	X	35/467
18	10/05-10/11	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	X	40/507
19	10/12-10/18	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	X	28/535
20	10/19-10/25	R	5 CP	10 TR	T or 5 CP	R	20 CP	X	40/575
21	10/26-11/01	R	5 CP	8 CP	5 CP	R	*12 CP	X	30/605
22	11/02-11/08	R	4 CP	6 CP	4 CP	R	*8 CP	X	22/627
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35/662

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

OPTIONAL RACES

August 29: [Ashland Half & 5k](#) September 12: [Run Richmond 16.19](#)

700 LEVEL (SUNDAY TEAMS - 4 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
0	6/01-6/07	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	7 CP	18/18
1	6/08-6/14	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	8 CP	19/37
2	6/15-6/21	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	9 CP	20/57
3	6/22-6/28	R	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	7 CP	18/75
4	6/29-7/05	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	21/96
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	X	11 CP	22/118
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	X	12 CP	24/142
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	X	8 CP	20/162
8	7/27-8/02	R	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	X	13 CP	26/188
9	8/03-8/09	R	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	X	14 CP	27/215
10	8/10-8/16	R	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	X	15 CP	29/244
11	8/17-8/23	R	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	X	10 CP	26/270
12	8/24-8/30	R	4 CP	8 CP	4 CP	R	X/(13.1)	13.1 TR/X	29/299
13	8/31-9/06	R	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	X	16 CP	32/331
14	9/07-9/13	R	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	X/(10.6)	17 CP/X	34/365
15	9/14-9/20	R	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	X	18 CP	35/400
16	9/21-9/27	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	12 CP	32/432
17	9/28-10/04	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	19 CP	35/467
18	10/05-10/11	R	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	20 CP	40/507
19	10/12-10/18	R	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	12 CP	28/535
20	10/19-10/25	R	5 CP	10 TR	T or 5 CP	R	X	20 CP	40/575
21	10/26-11/01	R	5 CP	8 CP	5 CP	R	X	*12 CP	30/605
22	11/02-11/08	R	4 CP	6 CP	4 CP	R	X	*8 CP	22/627
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	26.2	35/662

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

OPTIONAL RACES

August 29: [Ashland Half & 5k](#) September 12: [Run Richmond 16.19](#)

If you run either of the optional races on Saturday, plan to cross-train on Sunday. If you skip both optional races, then your cross-training should happen on Saturday instead.