

# TRAINING SCHEDULES

The following pages contain four training schedules and the training log. First, review the schedules. Then, select the schedule based on your primary weekend long run and your training level.

## TYPICAL TRAINING WEEK

### TYPICAL 500 LEVEL TRAINING WEEK FOLLOWS:

	Saturday Training	Sunday Training
Monday	Rest	Rest
Tuesday	Easy Run	Easy Run
Wednesday	1/2 of Long Run <sup>2</sup>	1/2 of Long Run <sup>2</sup>
Thursday	Effort Run <sup>1</sup>	Effort Run <sup>1</sup>
Friday	Rest	Rest
Saturday	Long Run	Cross-Train
Sunday	Cross-Train	Long Run

### TYPICAL 700 LEVEL TRAINING WEEK FOLLOWS:

	Saturday Training	Sunday Training
Monday	Cross-Train	Cross-Train
Tuesday	Easy Run	Easy Run
Wednesday	1/2 of Long Run <sup>2</sup>	1/2 of Long Run <sup>2</sup>
Thursday	Effort Run <sup>1</sup>	Effort Run <sup>1</sup>
Friday	Rest	Rest
Saturday	Long Run	1/2 of Long Run
Sunday	1/2 of Long Run	Long Run

<sup>1</sup> Early in the program, the Thursday run will be replaced with an effort workout. The first will be a workout of hill repeats. These hill workouts will greatly improve your ability to run long. Later, we will also offer optional track workouts to improve your running form and speed. Before we move to either of these workouts, you will have ample opportunities to discuss the structure of these effort sessions with your coaches. If you choose not to do Hills or Track then the assigned workout would be a Tempo run.

<sup>2</sup> Some of these mid-week runs will include a Tempo run. Refer to the schedules.

### ORDER OF IMPORTANCE

1. The long run is the most important run of the week. Try not to miss this run.
2. The Wednesday run is second in importance.

**Experience has shown that there are individuals who fall between these two schedules.** You may have run some, but are not sure that you are ready to handle the 700 Level training mileage. For these individuals, it is plausible to run the 700 Level schedule, but substitute the second weekend run with a rest or cross-training day. Since this does not impact the long weekend run, we assign these participants to an intermediate team. A schedule omitting the second shorter weekend run is included in this book as the 700 Level 4-Day schedule.

# 500 LEVEL (SATURDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	6 CP	X	15 / 15
2	6/15-6/21	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	4 CP	X	13 / 28
3	6/22-6/28	R	3 CP	3 TR	3 CP	R	7 CP	X	16 / 44
4	6/29-7/05	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	8 CP	X	18 / 62
5	7/06-7/12	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	6 CP	X	16 / 78
6	7/13-7/19	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R	9 CP	X	19 / 97
7	7/20-7/26	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	21 / 118
8	7/27-8/02	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	7 CP	X	18 / 136
9	8/03-8/09	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R	11 CP	X	22 / 158
10	8/10-8/16	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	12 CP	X	24 / 182
11	8/17-8/23	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	22 / 204
12	8/24-8/30	R	3 CP	6 TR	3 CP	R	(13.1)	X	25 / 229
13	8/31-9/06	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	12 CP	X	25 / 254
14	9/07-9/13	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	14 CP	X	28 / 282
15	9/14-9/20	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	12 CP	X	26 / 308
16	9/21-9/27	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	16 CP	X	32 / 340
17	9/28-10/04	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R	12 CP	X	29 / 369
18	10/05-10/11	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R	18 CP	X	36 / 405
19	10/12-10/18	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R	12 CP	X	31 / 436
20	10/19-10/25	R	5 CP	10 CP	5 TR	R	20 CP	X	40 / 476
21	10/26-11/01	R	5 CP	8 CP	4 CP	R	* 12 CP	X	29 / 505
22	11/02-11/08	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	* 8 CP	X	21 / 526
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	R	26.2	R	33 / 559

## 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

# 500 LEVEL (SUNDAY TEAMS)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	6 CP	15 / 15
2	6/15-6/21	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	4 CP	13 / 28
3	6/22-6/28	R	3 CP	3 TR	3 CP	R	X	7 CP	16 / 44
4	6/29-7/05	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	X	8 CP	18 / 62
5	7/06-7/12	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	X	6 CP	16 / 78
6	7/13-7/19	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R	X	9 CP	19 / 97
7	7/20-7/26	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	21 / 118
8	7/27-8/02	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	X	7 CP	18 / 136
9	8/03-8/09	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R	X	11 CP	22 / 158
10	8/10-8/16	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	X	12 CP	24 / 182
11	8/17-8/23	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	22 / 204
12	8/24-8/30	R	3 CP	6 TR	3 CP	R	13.1	X	25 / 229
13	8/31-9/06	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	X	12 CP	25 / 254
14	9/07-9/13	R	3 CP	7 CP	T or 4 TR	R	X	14 CP	28 / 282
15	9/14-9/20	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	X	12 CP	26 / 308
16	9/21-9/27	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	X	16 CP	32 / 340
17	9/28-10/04	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R	X	12 CP	29 / 369
18	10/05-10/11	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R	X	18 CP	36 / 405
19	10/12-10/18	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R	X	12 CP	31 / 436
20	10/19-10/25	R	5 CP	10 CP	5 TR	R	X	20 CP	40 / 476
21	10/26-11/01	R	5 CP	8 CP	4 CP	R	X	* 12 CP	29 / 505
22	11/02-11/08	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	X	* 8 CP	21 / 526
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	R	26.2	R	33 / 559

## 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 (SATURDAY TEAMS - 5 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	8 CP	5 CP	24 / 24
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	9 CP	5 CP	25 / 49
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	5 CP	23 / 72
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	5 CP	26 / 98
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	11 CP	5 CP	27 / 125
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	8 CP	6 CP	26 / 151
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	13 CP	6 CP	31 / 182
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	14 CP	7 CP	34 / 216
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	10 CP	7 CP	30 / 246
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	16 CP	8 CP	38 / 284
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	12 CP	8 CP	36 / 320
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	8 CP	37 / 357
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	15 CP	8 CP	39 / 396
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	18 CP	9 CP	44 / 440
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	12 CP	9 CP	38 / 478
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	10 CP	50 / 528
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	6 CP	34 / 562
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	10 CP	50 / 612
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	6 CP	34 / 646
20	10/19-10/25	X	5 CP	10 TR	5 CP	R	20 CP	10 CP	50 / 696
21	10/26-11/01	X	5 CP	8CP	5 CP	R	* 12 CP	6 CP	36 / 732
22	11/02-11/08	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	* 8 CP	6 CP	28 / 760
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35 / 795

## 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 - 5 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	8 CP	24 / 24
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	9 CP	25 / 49
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	7 CP	23 / 72
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	5 CP	10 CP	26 / 98
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	5 CP	11 CP	27 / 125
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	6 CP	8 CP	26 / 151
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	6 CP	13 CP	31 / 182
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	7 CP	14 CP	34 / 216
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	7 CP	10 CP	30 / 246
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	8 CP	16 CP	38 / 284
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	8 CP	12 CP	36 / 320
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	8 CP	37 / 357
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	8 CP	15 CP	39 / 396
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	9 CP	18 CP	44 / 440
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	9 CP	12 CP	38 / 478
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP	20 CP	50 / 528
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	12 CP	34 / 562
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP	20 CP	50 / 612
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	12 CP	34 / 646
20	10/19-10/25	X	5 CP	10 TR	5 CP	R	10 CP	20 CP	50 / 696
21	10/26-11/01	X	5 CP	8CP	5 CP	R	6 CP	* 12 CP	36 / 732
22	11/02-11/08	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	6 CP	* 8 CP	28 / 760
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35 / 795

## 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 (SATURDAY TEAMS - 4 DAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	8 CP	X	19 / 19
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	9 CP	X	20 / 39
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	X	18 / 57
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	21 / 78
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	11 CP	X	22 / 100
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	8 CP	X	20 / 120
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	13 CP	X	25 / 145
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	14 CP	X	27 / 172
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	10 CP	X	23 / 195
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	16 CP	X	30 / 225
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	12 CP	X	28 / 253
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	X	29 / 282
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	15 CP	X	31 / 313
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	18 CP	X	35 / 348
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	12 CP	X	29 / 377
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	X	40 / 417
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	X	28 / 445
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	X	40 / 485
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	X	28 / 513
20	10/19-10/25	X	5 CP	10 TR	5 CP	R	20 CP	X	40 / 553
21	10/26-11/01	X	5 CP	8CP	5 CP	R	* 12 CP	X	30 / 583
22	11/02-11/08	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	* 8 CP	X	22 / 605
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35 / 640

## 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
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	8 CP	19 / 19
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	9 CP	20 / 39
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	7 CP	18 / 57
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	21 / 78
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	X	11 CP	22 / 100
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	X	8 CP	20 / 120
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	X	13 CP	25 / 145
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	X	14 CP	27 / 172
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	X	10 CP	23 / 195
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	X	16 CP	30 / 225
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	X	12 CP	28 / 253
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	13.1	X	29 / 282
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	X	15 CP	31 / 313
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	X	18 CP	35 / 348
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	X	12 CP	29 / 377
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	20 CP	40 / 417
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	12 CP	28 / 445
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	20 CP	40 / 485
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	12 CP	28 / 513
20	10/19-10/25	X	5 CP	10 TR	5 CP	R	X	20 CP	40 / 553
21	10/26-11/01	X	5 CP	8CP	5 CP	R	X	* 12 CP	30 / 583
22	11/02-11/08	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	X	* 8 CP	22 / 605
23	11/09-11/15	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35 / 640

## 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

# 500 LEVEL (SATURDAY TEAMS) REVISED

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	6 CP	X	15 / 15
2	6/15-6/21	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	4 CP	X	13 / 28
3	6/22-6/28	R	3 CP	3 TR	3 CP	R	7 CP	X	16 / 44
4	6/29-7/05	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	8 CP	X	18 / 62
5	7/06-7/12	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	6 CP	X	16 / 78
6	7/13-7/19	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R	9 CP	X	19 / 97
7	7/20-7/26	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	21 / 118
8	7/27-8/02	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	7 CP	X	18 / 136
9	8/03-8/09	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R	11 CP	X	22 / 158
10	8/10-8/16	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	12 CP	X	24 / 182
11	8/17-8/23	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	22 / 204
12	8/24-8/30	R	3 CP	6 TR	3 CP	R	(13.1)	X	25 / 229
13	8/31-9/06	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	12 CP	X	25 / 254
14	9/07-9/13	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	14 CP	X	28 / 282
15	9/14-9/20	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	12 CP	X	26 / 308
16	9/21-9/27	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	16 CP	X	32 / 340
17	9/28-10/04	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R	12 CP	X	29 / 369
18	10/05-10/11	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R	18 CP	X	36 / 405
19	10/12-10/18	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R	12 CP	X	31 / 436
20	10/19-10/25	R	5 CP	10 CP	5 TR	R	20 CP	X	40 / 476
21	10/26-11/01	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	10 CP	X	23 / 499
22	11/02-11/08	3 CP	R	4 CP	R	R	26.2	R	33 / 532

## 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



# 500 LEVEL (SUNDAY TEAMS) REVISED

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	6 CP	15 / 15
2	6/15-6/21	R	3 CP	3 CP	3 CP	R	X	4 CP	13 / 28
3	6/22-6/28	R	3 CP	3 TR	3 CP	R	X	7 CP	16 / 44
4	6/29-7/05	R	3 CP	4 CP	H or 3 TR	R	X	8 CP	18 / 62
5	7/06-7/12	(3.1)	R	4 CP	H or 3 TR	R	X	6 CP	16 / 78
6	7/13-7/19	(3.1)	R	4 TR	H or 3 CP	R	X	9 CP	19 / 97
7	7/20-7/26	(3.1)	R	5 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	21 / 118
8	7/27-8/02	R	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	X	7 CP	18 / 136
9	8/03-8/09	R	3 CP	5 TR	H or 3 CP	R	X	11 CP	22 / 158
10	8/10-8/16	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	X	12 CP	24 / 182
11	8/17-8/23	R	3 CP	6 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	22 / 204
12	8/24-8/30	R	3 CP	6 TR	3 CP	R	13.1	X	25 / 229
13	8/31-9/06	R	3 CP	7 CP	T or 3 TR	R	X	12 CP	25 / 254
14	9/07-9/13	R	3 CP	7 CP	T or 4 TR	R	X	14 CP	28 / 282
15	9/14-9/20	R	3 CP	7 TR	T or 4 CP	R	X	12 CP	26 / 308
16	9/21-9/27	R	4 CP	8 CP	T or 4 TR	R	X	16 CP	32 / 340
17	9/28-10/04	R	4 CP	8 TR	T or 5 CP	R	X	12 CP	29 / 369
18	10/05-10/11	R	4 CP	9 CP	T or 5 TR	R	X	18 CP	36 / 405
19	10/12-10/18	R	5 CP	9 TR	T or 5 CP	R	X	12 CP	31 / 436
20	10/19-10/25	R	5 CP	10 CP	5 TR	R	X	20 CP	40 / 476
21	10/26-11/01	R	4 CP	6 CP	3 CP	R	X	10 CP	23 / 499
22	11/02-11/08	3 CP	R	4 CP	R	2	R	26.2	35 / 534

## 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 (SATURDAY TEAMS - 5 DAY) REVISED

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	8 CP	5 CP	24 / 24
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	9 CP	5 CP	25 / 49
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	5 CP	23 / 72
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	5 CP	26 / 98
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	11 CP	5 CP	27 / 125
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	8 CP	6 CP	26 / 151
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	13 CP	6 CP	31 / 182
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	14 CP	7 CP	34 / 216
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	10 CP	7 CP	30 / 246
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	16 CP	8 CP	38 / 284
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	12 CP	8 CP	36 / 320
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	8 CP	37 / 357
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	15 CP	8 CP	39 / 396
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	18 CP	9 CP	44 / 440
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	12 CP	9 CP	38 / 478
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	10 CP	50 / 528
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	6 CP	34 / 562
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	10 CP	50 / 612
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	6 CP	34 / 646
20	10/19-10/26	R	5 CP	10 TR	5 CP	R	20 CP	10 CP	50 / 696
21	10/26-11/02	R	4 CP	6 CP	4 CP	R	10 CP	5 CP	29 / 725
22	11/02-11/09	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35 / 760

## 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 - 5 DAY) REVISED

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	8 CP	24 / 24
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	9 CP	25 / 49
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	7 CP	23 / 72
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	5 CP	10 CP	26 / 98
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	5 CP	11 CP	27 / 125
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	6 CP	8 CP	26 / 151
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	6 CP	13 CP	31 / 182
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	7 CP	14 CP	34 / 216
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	7 CP	10 CP	30 / 246
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	8 CP	16 CP	38 / 284
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	8 CP	12 CP	36 / 320
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	8 CP	37 / 357
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	8 CP	15 CP	39 / 396
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	9 CP	18 CP	44 / 440
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	9 CP	12 CP	38 / 478
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP	20 CP	50 / 528
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	12 CP	34 / 562
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	10 CP	20 CP	50 / 612
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	6 CP	12 CP	34 / 646
20	10/19-10/26	R	5 CP	10 TR	5 CP	R	10 CP	20 CP	50 / 696
21	10/26-11/02	R	4 CP	6 CP	4 CP	R	5 CP	10 CP	29 / 725
22	11/02-11/09	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	R	26.2	35 / 760

## 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 (SATURDAY TEAMS - 4 DAY) REVISED

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	8 CP	X	19 / 19
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	9 CP	X	20 / 39
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	7 CP	X	18 / 57
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	10 CP	X	21 / 78
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	11 CP	X	22 / 100
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	8 CP	X	20 / 120
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	13 CP	X	25 / 145
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	14 CP	X	27 / 172
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	10 CP	X	23 / 195
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	16 CP	X	30 / 225
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	12 CP	X	28 / 253
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	(13.1)	X	29 / 282
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	15 CP	X	31 / 313
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	18 CP	X	35 / 348
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	12 CP	X	29 / 377
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	X	40 / 417
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	X	28 / 445
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	20 CP	X	40 / 485
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	12 CP	X	28 / 513
20	10/19-10/27	R	5 CP	10 TR	5 CP	R	20 CP	X	40/553
21	10/26-11/03	R	4 CP	6 CP	4 CP	R	10 CP	X	24/577
22	11/02-11/10	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	26.2	R	35/612

## 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) REVISED

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	6/08-6/14	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	8 CP	19 / 19
2	6/15-6/21	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	9 CP	20 / 39
3	6/22-6/28	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	X	7 CP	18 / 57
4	6/29-7/05	X	3 CP	5 CP	H or 3 TR	R	X	10 CP	21 / 78
5	7/06-7/12	(3.1)	X	5 TR	H or 3 TR	R	X	11 CP	22 / 100
6	7/13-7/19	(3.1)	X	6 CP	H or 3 CP	R	X	8 CP	20 / 120
7	7/20-7/26	(3.1)	X	6 TR	H or 3 TR	R	X	13 CP	25 / 145
8	7/27-8/02	X	3 CP	7 CP	H or 3 TR	R	X	14 CP	27 / 172
9	8/03-8/09	X	3 CP	7 TR	H or 3 CP	R	X	10 CP	23 / 195
10	8/10-8/16	X	3 CP	8 CP	H or 3 TR	R	X	16 CP	30 / 225
11	8/17-8/23	X	4 CP	8 CP	H or 4 TR	R	X	12 CP	28 / 253
12	8/24-8/30	X	4 CP	8 CP	4 CP	R	13.1	X	29 / 282
13	8/31-9/06	X	4 CP	8 TR	T or 4 CP	R	X	15 CP	31 / 313
14	9/07-9/13	X	4 CP	9 CP	T or 4 TR	R	X	18 CP	35 / 348
15	9/14-9/20	X	4 CP	9 TR	T or 4 CP	R	X	12 CP	29 / 377
16	9/21-9/27	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	20 CP	40 / 417
17	9/28-10/04	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	12 CP	28 / 445
18	10/05-10/11	X	5 CP	10 CP	T or 5 TR	R	X	20 CP	40 / 485
19	10/12-10/18	X	5 CP	6 CP	T or 5 TR	R	X	12 CP	28 / 513
20	10/19-10/27	R	5 CP	10 TR	5 CP	R	X	20 CP	40 / 553
21	10/26-11/03	R	4 CP	6 CP	4 CP	R	X	10 CP	24 / 577
22	11/02-11/10	3 CP	R	4 CP	R	2 CP	R	26.2	35 / 612

## 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