

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