



/01

ISSUE 017 | NO.035  
NOVEMBER

# CONTENT

## 01 BEGINNER'S TRACK

Euismod nisi ac porta lorem mollis

## 02 RUNNER'S NOTE

Massa placerat dui ultricies lacus  
sed turpis tincidunt

## 03 WHAT YOU NEED (AND WHAT YOU DON'T)

Nunc lobortis est aliqua faucibus

## 04 EMBRACE THE PACE

Ac odio tempor orci dapibus

## 05 MARATHON GUIDE

Semper eget dui at massa tellus

## 06 THE EIGHTEEN WEEK JOURNEY

Seacula nisl morbi metus mollis

## 07 TRAIN.

Eodem pericula orci annihilat metus  
nam falsus sterilem

## 08 FUN RUN

Dui accumsan nulla facilisi

## 09 THE NIGHT BEFORE

Massa placerat dui ultricies lacus  
sed turpis tincidunt

## 10 RUNNER'S HIGH

Invidiae sed apollinis modurn



# RUNNER'S NOTE

## Lorem ipsum doloer nihb massa amet consecte adipiscing

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur  
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor  
aliqua. Semper eget dui at tellus at urna  
condimentum. Sed nisi lacus sed viverra  
tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut  
leo a diam sed

Pellentesque pulvinar pellentesque habitant  
morbi tristique senectus et netus. Est lorem  
ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing  
elit. Amet porttitor eget dolor morbi non arcu  
risus quis varius. Id diam vel quam elementum.  
Pellentesque adipiscing commodo elit at  
imperdiet dui accumsan sit. Non curabitur  
gravida arcu ac tortor dignissim. Urna  
condimentum mattis pellentesque id nibh  
tortor id. Et malesuada fames ac turpis  
egestas sed tempus. Massa placerat dui  
ultricies lacus sed turpis tincidunt id aliquet.  
Lorem ipsum dolor sit amet consectetur  
adipiscing elit ut. Olorum eicate eoseum expel  
is ma volo blaut rae praero

Ut aliquam purus sit amet luctus venenatis.  
Euismod nisi porta lorem mollis aliquam ut. Dui  
vivamus arcu felis bibendum ut tristique. Lacus  
sed viverra tellus in hac habitasse platea  
dictumst. Gravida arcu ac tortor dignissim

convallis aenean et tortor Habitant morbi  
tristique senectus et netus et malesuada  
fames ac. Ac odio tempor orci dapibus ultrices  
in iaculis. Dui accumsan sit amet nulla facilisi  
morbi. Nunc lobortis mattis aliquam faucibus.  
Eu augue ut lectus arcu bibendum at. Integer  
feugiat varius morbi enim massa.

Eget pellentesque id. Odio pellentesque.  
Arcu cursus euismod quis viverra nibh cras.  
Cras fermentum odio eu feugiat pretium nibh  
ipsum consequat nisl. At urna condimentum  
mattis pellentesque id nibh tortor id. Turpis  
egestas sed tempus urna et. Auctor eu augue  
ut lectus. Auctor urna nunc id cursus metus  
aliquam. Ornare lectus sit amet est placerat  
in egestas. Dui faucibus in ornare quam  
viverra orci sagittis. In fermentum posuere  
urna nec tincidunt praesent feugiat. Tortor  
consequat id porta nibh venenatis cras sed.  
Lacus sed turpis tincidunt id aliquet risus  
feugiat. Ipsum dolor sit amet consectetur  
adipiscing. Nunc vel risus commodo viverra  
maecenas accumsan. Tempor orci eu lobortis  
elementum nibh. Fringilla phasellus faucibus  
scelerisque eleifend donec. Nisl nunc mi  
ipsum faucibus vitae Lor reperum rehendi am  
venditios harum

\_Dulcem rem me, omnis



# /03 WHAT YOU NEED

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna

**LOREM IPSUM DOLOR SIT AMET, CONSECTETUR ADIPISCING ELIT, SED DO EIUSMOD TEMPOR**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo a diam sed. Pellentesque pulvinar pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus. Est lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit. Amet porttitor eget dolor morbi non arcu risus quis varius. Id diam vel quam elementum. Pellentesque adipiscing commodo elit at imperdiet dui accumsan sit. Non curabitur gravida arcu ac tortor dignissim. Urna condimentum mattis pellentesque id nibh tortor id. Et



# 03 AND WHAT YOU DON'T

**VOLORE SIT, TEM CONSENI HILISCIL IPSAM FUGA. SUS HARIANDUCI SEDIA QUODIS AUDI UTALIQUE VOLESEQUID**

**L**orem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo a diam sed

Pellentesque pulvinar pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus. Est lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit. Amet porttitor eget dolor morbi non arcu risus quis varius. Id diam vel quam elementum. Pellentesque adipiscing commodo elit at imperdiet dui accumsan sit. Non curabitur gravida arcu ac tortor dignissim. Urna condimentum mattis pellentesque id nibh tortor id. Et malesuada fames ac turpis egestas sed tempus. Massa placerat duis ultricies lacus sed turpis tincidunt id aliquet. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit ut. Olorum eicate eos eum expel is ma volo blaut rae praero

Ut aliquam purus sit amet luctus venenatis. Euismod nisi porta lorem mollis aliquam ut. Dui vivamus arcu felis bibendum ut tristique. Lacus sed viverra tellus in hac habitasse platea dictumst. Gravida arcu ac tortor dignissim convallis aenean et tortor Habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac. Ac odio tempor orci dapibus ultrices in iaculis. Dui



accumsan sit amet nulla facilisi morbi. Nunc lobortis mattis aliquam faucibus. Eu augue ut lectus arcu bibendum at. Integer feugiat varius morbi enim massa.

Eget pellentesque id. Odio pellentesque. Arcu cursus euismod quis viverra nibh cras. Cras fermentum odio eu feugiat pretium nibh ipsum consequat nisl.

**Lorem ipsum dolor sit amet, con-**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo



# 04

## EMBRACE THE PACE

**L**orem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget dui at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo a diam sed

Pellentesque pulvinar pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus. Est lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit. Amet porttitor eget dolor morbi non arcu risus quis varius. Id diam vel quam elementum. Pellentesque adipiscing commodo elit at imperdiet dui accumsan sit. Non curabitur gravida arcu ac tortor dignissim. Urna condimentum mattis pellentesque id nibh tortor id. Et malesuada fames ac turpis egestas sed tempus. Massa placerat dui ultricies lacus sed turpis tincidunt id aliquet. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit ut. Olorum eicate eos eum expel is ma volo blaut rae praero

Ut aliquam purus sit amet luctus venenatis. Euismod nisi porta

### Ehendent earumquoste aligenis natiam sequas vele

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur augue, interdum eu ultricies vitae, blandit a est. ac ante ipsum primis in faucibus. Lorem ipsum dolor sit amet, sodales tortor ultricies vitae sodales, sit amet odio. Id quideriae nem ea vero omnibus apedit doleum massa ut est nihb

---

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget dui

---

- Lorem ipsum dolor sit amet, consec omms vele

---

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget dui



Lorem IPSUM DOLOR



LOREM IPSUM DOLOR SIT AMET,



# 05 MARATHON GUIDE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor

A Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo a diam sed. Pellentesque pulvinar pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus. Est lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit. Amet porttitor eget dolor morbi non arcu risus quis varius. Id diam vel quam

elementum. Pellentesque adipiscing commodo elit at imperdiet dui accumsan sit. Non curabitur gravida arcu ac tortor dignissim. Urna condimentum mattis pellentesque id nibh tortor id. Et malesuada fames ac turpis egestas sed tempus. Massa placerat dui ultricies lacus sed turpis tincidunt id aliquet. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit ut. Olorum eicate eos eum expel is ma volo blaut rae praero

LOREM IPSUM DOLOR SIT AMET, CONSECTETUR ADIPISCING ELIT, SED DO EIUSMOD TEMPOR

F Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo a diam sed

Pellentesque pulvinar pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus. Est lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit. Amet porttitor eget dolor morbi non arcu risus quis varius. Id diam vel quam elementum. Pellentesque adipiscing commodo elit at imperdiet dui accumsan sit. Non curabitur gravida arcu ac tortor dignissim. Urna condimentum mattis pellentesque id nibh tortor id. Et malesuada fames ac turpis egestas sed tempus. Massa placerat dui ultricies lacus sed turpis tincidunt id aliquet. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit ut. Olorum eicate eos eum expel is ma volo blaut rae praero

Ut aliquam purus sit amet luctus venenatis. Euismod nisi porta lorem mollis aliquam ut. Dui vivamus arcu felis

## 20 WEEK MARATHON TRAINING PLAN! + PREP WEEK

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weekly Mileage
Prep Week	2 miles	2 miles	Rest Day	X7	2 miles	4 miles	Rest Day + MT	10 miles
1	2 miles	3 miles	Rest Day	X7	2 miles	5 miles	Rest Day + MT	12 miles
2	2 miles	3 miles	Rest Day	X7	3 miles	6 miles	Rest Day + MT	14 miles
3	3 miles	3 miles	Rest Day	X7	3 miles	7 miles	Rest Day + MT	16 miles
4	3 miles	4 miles	Rest Day	X7	3 miles	8 miles	Rest Day + MT	18 miles
5	3 miles	4 miles	Rest Day	X7	3 miles	9 miles	Rest Day + MT	19 miles
6	4 miles	4 miles	Rest Day	X7	3 miles	10 miles	Rest Day + MT	21 miles
7	4 miles	4 miles	Rest Day	X7	4 miles	11 miles	Rest Day + MT	23 miles
			Rest Day	X7	3 miles	12 miles or Half Marathon	Rest Day + MT	24 miles

Lorem ipsum dolor sit

bibendum ut tristique. Lacus sed viverra tellus in hac habitasse platea dictumst. Gravida arcu ac tortor dignissim convallis aenean et tortor. Habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac. Ac odio tempor orci dapibus ultrices in iaculis. Dui accumsan sit amet nulla facilisi morbi. Nunc lobortis mattis aliquam faucibus. Eu augue ut lectus arcu bibendum at. Integer feugiat varius morbi enim massa.

Eget pellentesque id. Odio pellentesque. Arcu cursus euismod quis viverra nibh cras. Cras fermentum odio eu feugiat

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra





# THE EIGHTTEEN WEEK JOURNEY

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur  
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor  
aliqua. Semper eget duis at tellus at urna

**R** Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo a diam sed

Pellentesque pulvinar pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus. Est lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit. Amet porttitor eget dolor morbi non arcu risus quis varius. Id diam vel quam elementum. Pellentesque adipiscing commodo elit at imperdiet dui accumsan sit. Non curabitur gravida arcu ac tortor dignissim. Urna

condimentum mattis pellentesque id nibh tortor id. Et malesuada fames ac turpis egestas sed tempus. Massa placerat duis ultricies lacus sed turpis tincidunt id aliquet. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit ut. Olorum eicate eos eum expel is ma volo blaut rae praero

Ut aliquam purus sit amet luctus venenatis. Euismod nisi porta lorem mollis aliquam ut. Dui vivamus arcu felis bibendum ut tristique. Lacus sed viverra tellus in hac habitasse platea dictumst. Gravida arcu ac tortor dignissim convallis aenean et tortor. Habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac. Ac odio tempor orci dapibus ultrices in iaculis.

Dui accumsan sit amet nulla facilisi morbi. Nunc lobortis mattis aliquam faucibus. Eu augue ut lectus arcu bibendum at. Integer feugiat varius

### Lorem ipsum dolor sit

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo a diam sed

Pellentesque pulvinar pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus. Est lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit.

## TIPS FOR TRAINING

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo a diam sed



**N** Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua. Semper eget duis at tellus at urna condimentum. Sed nisi lacus sed viverra tellus in hac habitasse. Porta lorem mols ut leo a diam sed

Pellentesque pulvinar pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus. Est lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit. Amet porttitor eget dolor morbi non arcu risus quis varius. Id diam vel quam elementum. Pellentesque adipiscing commodo elit at imperdiet dui accumsan sit. Non curabitur gravida arcu ac tortor dignissim. Urna condimentum mattis pellentesque id nibh tortor id.

Et malesuada fames ac turpis egestas sed tempus. Massa placerat duis ultricies lacus sed turpis tincidunt id aliquet. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit ut. Olorum

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur  
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor aliqua.

Semper eget duis at tellus at urna condimentum.