

Goal Time:	2:38:15	Enter time as H:MM:SS	E	6:20 - 7:33/mi	R	4:54/mi (1:13/400m)	
Goal Pace:	6:2	Pace will be calculated for you	M	6:04/mi			
Race Date:	12-Oct	Enter date at MM/DD/YY	T	5:47/mi			
			I	5:18/mi (3:18/1k)			

Note: For VO2 max workouts, rest is 50% to 90% effort time

Enter times as H:MM:SS (even if 0 hrs). Enter distances as numbers (whole or decimal). Paces will be calculated automatically

Week	Days Out	Date	Day	Plan	Plan Dist	Dist (mi)	Total Time	Avg Pace	Seg Time	Seg Dist (mi)	Seg Pace	Wkly Total (Plan)	Actual Wkly Total (time/ dist)	Notes	Overall Totals (time/ actual dist/ plan dist)
		127	7-Jun	Sa	Bonus: 12 Progression E to M at Waterton		12.43	1:21:45	6:35					Count this in week 1	
Week 18		126	8-Jun	Su	6E	6	3.12	0:24:36	7:53		0:00				
		125	9-Jun	M	7E	7	6.03	0:45:59	7:38		0:00				
		124	10-Jun	T	4E + 8x(1km I w/400m rest) + 2E	15	12.84	1:26:33	6:44	0:26:13	5	5:15			
		123	11-Jun	W	7E	7	8.7	1:17:52	8:57		0:00				
		122	12-Jun	Th	6E + Strides	6	6.05	0:44:55	7:25		0:00				
		121	13-Jun	F	6E	6	6.01	0:45:31	7:34		0:00		8:43:14		
		120	14-Jun	Sa	16E	16	16.04	1:56:03	7:14		0:00	63	58.79		8:43:14 58.79 63
Week 17		119	15-Jun	Su	8E	8	6.03	0:47:24	7:52		0:00			Ramp up to milage/safety first	
		118	16-Jun	M	6E	6	7.25	0:58:19	8:03		0:00				
		117	17-Jun	T	6E + T4 + 4min rest + 4T + 1E	15	11.03	1:13:18	6:39	0:27:26	5.25	5:14		Citius Track Work	
		116	18-Jun	T	Double 6E	6	5.35	0:39:37	7:24		0:00			Tuesday Double	
		115	19-Jun	Th	8E	8	11.15	1:33:15	8:22		0:00				
		114	20-Jun	F	3E + 3T + 60 min E + 2T + 2E	19		0:00	0:00		0:00		5:11:53	missed - travel/wedding	13:55:07 99.6
Week 16		113	21-Jun	Sa	8E	8		0:00	0:00		0:00	70	40.81	missed - travel	133
		112	22-Jun	Su	10E	10	8.15	1:02:22	7:39		0:00			Post-travel, listen to the body	
		111	23-Jun	M	8E	8	8.23	1:03:28	7:43		0:00				
		110	24-Jun	T	10E or Track	10	12.12	1:22:48	6:50	0:26:26	5	5:17			
		109	25-Jun	W	6E	6	8.61	1:10:14	8:09		0:00				
		108	26-Jun	Th	4E + 3T + 4min E + 3T + 3min E + 2T + 2min E + 1T + 2E	15	14.47	1:33:04	6:26	0:51:41	9	5:45		only 2.5 up and 2 down	22:54:58
		107	27-Jun	F	6E + Strides	6	4.83	0:38:15	7:55		0:00		8:59:51		174.04
Week 15		106	28-Jun	Sa	18E	18	18.03	2:09:40	7:12		0:00	73	74.44		206
		105	29-Jun	Su	6E	6	6.02	0:48:17	8:01		0:00				
		104	30-Jun	M	8E	8	8.08	1:01:02	7:33	0:02:16	0.41	5:32			
		103	1-Jul	T	6E + 4x[2T w/2min rest] + 2E	16	13.02	1:22:12	6:19	0:43:45	8	5:28		11:11, 10:54, 10:53, 10:47	
		102	2-Jul	W	8E	8	8.61	1:06:06	7:41		0:00				
		101	3-Jul	Th	8E	8	10.19	1:15:22	7:24		0:00				28:27:57
		100	4-Jul	F	2E + 8M + 1T + 2M + 1E + 2M + 2E	18		0:00	0:00		0:00		5:32:59		219.96
Week 14		99	5-Jul	Sa	10E	10		0:00	0:00		0:00	74	45.92		280
		98	6-Jul	Su	8E	8		0:00	0:00		0:00				
		97	7-Jul	M	6E	6		0:00	0:00		0:00				
		96	8-Jul	T	8E + 8x[1 km I w/2min rest] + 2E	17		0:00	0:00		0:00				
		95	9-Jul	W	7E	7		0:00	0:00		0:00				
		94	10-Jul	Th	10E	10		0:00	0:00		0:00				28:27:57
		93	11-Jul	F	6E	6		0:00	0:00		0:00		0:00:00		219.96
Week 13		92	12-Jul	Sa	2E + 2x[2T w/2min rest] + 60 min E + 2T + 2E	18		0:00	0:00		0:00	72	0		352
		91	13-Jul	Su	8E	8		0:00	0:00		0:00				
		90	14-Jul	M	5E	5		0:00	0:00		0:00				
		89	15-Jul	T	8E	8		0:00	0:00		0:00				
		88	16-Jul	W	6E	6		0:00	0:00		0:00				
		87	17-Jul	Th	7E + 4x[2T w/2min rest] + 2E	17		0:00	0:00		0:00				28:27:57
		86	18-Jul	F	6E	6		0:00	0:00		0:00		0:00:00		219.96
Week 12		85	19-Jul	Sa	19E	19		0:00	0:00		0:00	69	0		421
		84	20-Jul	Su	8E	8		0:00	0:00		0:00				
		83	21-Jul	M	10E	10		0:00	0:00		0:00				
		82	22-Jul	T	8E	8		0:00	0:00		0:00				
		81	23-Jul	W	5E + 4T + 4min E + 3T + 3min E + 2T + 2min E + 1T + 2E	16		0:00	0:00		0:00				
		80	24-Jul	Th	10E	10		0:00	0:00		0:00				28:27:57
		79	25-Jul	F	8E	8		0:00	0:00		0:00		0:00:00		219.96
Week 11		78	26-Jul	Sa	4E + 8M + 1T + 4M + 2E	20		0:00	0:00		0:00	80	0		501
		77	27-Jul	Su	7E	7		0:00	0:00		0:00				
		76	28-Jul	M	7E	7		0:00	0:00		0:00				
		75	29-Jul	T	8E + 6x[1km I w/2min rest] + 4x[400R w/400 rest] + 2E	17		0:00	0:00		0:00				
		74	30-Jul	W	8E	8		0:00	0:00		0:00				
		73	31-Jul	Th	9E	9		0:00	0:00		0:00				28:27:57
		72	1-Aug	F	5E + Strides	5		0:00	0:00		0:00		0:00:00		219.96

Week 10	71	2-Aug	Sa	8E + 3T + 8E	19	0:00	0:00	72	0	573
	70	3-Aug	Su	5E	5	0:00	0:00	63	0	
	69	4-Aug	M	5E	5	0:00	0:00			
	68	5-Aug	T	2E + 14M + 2E	18	0:00	0:00			
	67	6-Aug	W	5E	5	0:00	0:00			
	66	7-Aug	Th	5E	5	0:00	0:00			
	65	8-Aug	F	5E + Strides	5	0:00	0:00			
64	9-Aug	Sa	20E	20	0:00	0:00	0:00	63	0	28:27:57
Week 9	63	10-Aug	Su	10E	10	0:00	0:00	80	0	636
	62	11-Aug	M	8E	8	0:00	0:00			
	61	12-Aug	T	5E + 2x[3T w/3min rest] + 2T + 3E	16	0:00	0:00			
	60	13-Aug	W	8E	8	0:00	0:00			
	59	14-Aug	Th	10E	10	0:00	0:00			
	58	15-Aug	F	8E	8	0:00	0:00			0:00:00
	57	16-Aug	Sa	5E + 6M + 1T + 5M + 3E	20	0:00	0:00	0:00	80	0
Week 8	56	17-Aug	Su	7E	7	0:00	0:00	74	0	716
	55	18-Aug	M	8E	8	0:00	0:00			
	54	19-Aug	T	8E + 8x[1km I w/2min rest] + 2E	17	0:00	0:00			
	53	20-Aug	W	7E	7	0:00	0:00			
	52	21-Aug	Th	10E	10	0:00	0:00			
	51	22-Aug	F	7E + Strides	7	0:00	0:00			0:00:00
	50	23-Aug	Sa	4E+13M+1E or 1E + 3T + 10E + 3T + 1E	18	0:00	0:00	0:00	74	0
Week 7	49	24-Aug	Su	10E	10	0:00	0:00	72	0	790
	48	25-Aug	M	7E	7	0:00	0:00			
	47	26-Aug	T	2E + 8M + 3T + 2E	15	0:00	0:00			
	46	27-Aug	W	5E	5	0:00	0:00			
	45	28-Aug	Th	10E	10	0:00	0:00			
	44	29-Aug	F	5E + Strides	5	0:00	0:00			0:00:00
	43	30-Aug	Sa	20E	20	0:00	0:00	0:00	72	0
Week 6	42	31-Aug	Su	8E	8	0:00	0:00	80	0	862
	41	1-Sep	M	10E	10	0:00	0:00			
	40	2-Sep	T	4E + 4x[2T w/2 min rest] + 2E	14	0:00	0:00			
	39	3-Sep	W	10E	10	0:00	0:00			
	38	4-Sep	Th	12E	12	0:00	0:00			
	37	5-Sep	F	8E + Strides	8	0:00	0:00			0:00:00
	36	6-Sep	Sa	2E + 8M + 1T + 4M + 1T + 1M + 1E	18	0:00	0:00	0:00	80	0
Week 5	35	7-Sep	Su	10E	10	0:00	0:00	74	0	942
	34	8-Sep	M	12E	12	0:00	0:00			
	33	9-Sep	T	7E	7	0:00	0:00			
	32	10-Sep	W	6E + 5x[1km I w/2min rest] + 4x[400R w/400m rest] + 2E	14	0:00	0:00			
	31	11-Sep	Th	8E	8	0:00	0:00			
	30	12-Sep	F	7E	7	0:00	0:00			0:00:00
	29	13-Sep	Sa	2E + 2T + 8E + 2T + 2E	16	0:00	0:00	0:00	74	0
Week 4	28	14-Sep	Su	10E	10	0:00	0:00	68	0	1016
	27	15-Sep	M	6E	6	0:00	0:00			
	26	16-Sep	T	3E + 3x[1T w/1 min rest] + 3x[1km I w/2min rest] + 3x[400R w/400m rest] + 2E	12	0:00	0:00			
	25	17-Sep	W	10E	10	0:00	0:00			
	24	18-Sep	Th	7E	7	0:00	0:00			
	23	19-Sep	F	5E + Strides	5	0:00	0:00			0:00:00
	22	20-Sep	Sa	18E	18	0:00	0:00	0:00	68	0
Week 3	21	21-Sep	Su	6E	6	0:00	0:00	66	0	1084
	20	22-Sep	M	8E	8	0:00	0:00			
	19	23-Sep	T	8E	8	0:00	0:00			
	18	24-Sep	W	2E + 4x[2T w/2min E] + 2E	12	0:00	0:00			
	17	25-Sep	Th	8E	8	0:00	0:00			
	16	26-Sep	F	6E	6	0:00	0:00			0:00:00
	15	27-Sep	Sa	3E + 6M + 1T + 6M + 3E	18	0:00	0:00	0:00	66	0
Week 2	14	28-Sep	Su	6E	6	0:00	0:00	58	0	1150
	13	29-Sep	M	5E	5	0:00	0:00			
	12	30-Sep	T	4E + 1T + 2M + 1T + 2M + 2E	12	0:00	0:00			
	11	1-Oct	W	6E	6	0:00	0:00			
	10	2-Oct	Th	8E	8	0:00	0:00			
	9	3-Oct	F	5E + strides	5	0:00	0:00			0:00:00
	8	4-Oct	Sa	2E + 3x[2T w/2min E] + 8E	16	0:00	0:00	0:00	58	0
7	5-Oct	Su	10E	10	0:00	0:00	0:00	58	0	1208

Week 1	6	6-Oct	M	60 min E	8	0:00	0:00	28:27:57 219.96 1253		
	5	7-Oct	T	4E + 3x[1T w/2min E] + 2E	9	0:00	0:00			
	4	8-Oct	W	50 min E	7	0:00	0:00			
	3	9-Oct	Th	30-40 min E	5	0:00	0:00			
	2	10-Oct	F	0-20 min E	3	0:00	0:00		0:00:00	
	1	11-Oct	Sa	20-30 min E	3	0:00	0:00		45	0
Race	0	12-Oct	Su			0:00	0:00	26.2	0	