

Goal Time: 2:38:15	Enter time as H:MM:SS	E	6:20 - 7:33/mi	R	4:54/mi (1:13/400m)		MP in Secs/mi
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	Notes	Overall Totals	
													Total (time/ dist)		(time/ actual dist/ plan dist)	% to Plan
Week 18	127	7-Jun	Sa	Bonus: 12 Progression E to M at Waterton		12.43	1:21:45	6:35				0:00		Count this in week 1	6:01:40 36.74 63	58%
	126	8-Jun	Su		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		0:00					0:00	6:01:40			
	120	14-Jun	Sa	16E	16		0:00				0:00	63	36.74			
Week 17	119	15-Jun	Su	8E	8		0:00				0:00			Ramp up to milage/safety first	6:01:40 36.74 133	28%
	118	16-Jun	M	6E	6		0:00				0:00					
	117	17-Jun	T	6E + T4 + 4min rest + 4T + 1E	15		0:00				0:00			Citius Track Work		
	116	18-Jun	W	6E	6		0:00				0:00					
	115	19-Jun	Th	8E	8		0:00				0:00			Endicott Easy - Push Prescott		
	114	20-Jun	F	3E + 3T + 60 min E + 2T + 2E	19		0:00				0:00	0:00:00		Pre-rehersal workout		
	113	21-Jun	Sa	8E	8		0:00				0:00	70	0			
Week 16	112	22-Jun	Su	10E	10		0:00				0:00			Post-travel, listen to the body	6:01:40 36.74 206	18%
	111	23-Jun	M	8E	8		0:00				0:00					
	110	24-Jun	T	10E or Track	10		0:00				0:00					
	109	25-Jun	W	6E	6		0:00				0:00					
	108	26-Jun	Th	4E + 3T + 4min E + 3T + 3min E + 2T + 2min E + 1T + 2E	15		0:00				0:00					
	107	27-Jun	F	6E + Strides	6		0:00				0:00	0:00:00				
	106	28-Jun	Sa	18E	18		0:00				0:00	73	0			
Week 15	105	29-Jun	Su	8E	8		0:00				0:00				6:01:40 36.74 280	13%
	104	30-Jun	M	6E	6		0:00				0:00					
	103	1-Jul	T	6E + 4x[2T w/2min rest] + 2E	16		0:00				0:00					
	102	2-Jul	W	6E	6		0:00				0:00					
	101	3-Jul	Th	10E	10		0:00				0:00					
	100	4-Jul	F	2E + 8M + 1T + 2M + 1E +2M + 2E	18		0:00				0:00	0:00:00				
	99	5-Jul	Sa	10E	10		0:00				0:00	74	0			
Week 14	98	6-Jul	Su	8E	8		0:00				0:00				6:01:40 36.74 352	10%
	97	7-Jul	M	6E	6		0:00				0:00					
	96	8-Jul	T	8E + 8x[1 km I w/2min rest] + 2E	17		0:00				0:00					
	95	9-Jul	W	7E	7		0:00				0:00					
	94	10-Jul	Th	10E	10		0:00				0:00					
	93	11-Jul	F	6E	6		0:00				0:00	0:00:00				
	92	12-Jul	Sa	2E + 2x[2T w/2min rest] + 60 min E + 2T + 2E	18		0:00				0:00	72	0			
Week 13	91	13-Jul	Su	8E	8		0:00				0:00				6:01:40 36.74 421	9%
	90	14-Jul	M	5E	5		0:00				0:00					
	89	15-Jul	T	8E	8		0:00				0:00					
	88	16-Jul	W	6E	6		0:00				0:00					
	87	17-Jul	Th	7E + 4x[2T w/2min rest] + 2E	17		0:00				0:00					
	86	18-Jul	F	6E	6		0:00				0:00	0:00:00				
	85	19-Jul	Sa	19E	19		0:00				0:00	69	0			
Week 12	84	20-Jul	Su	8E	8		0:00				0:00				6:01:40 36.74 501	7%
	83	21-Jul	M	10E	10		0:00				0:00					
	82	22-Jul	T	8E	8		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					
	80	24-Jul	Th	10E	10		0:00				0:00					
	79	25-Jul	F	8E	8		0:00				0:00	0:00:00				
	78	26-Jul	Sa	4E + 8M + 1T +4M +2E	20		0:00				0:00	80	0			
Week 11	77	27-Jul	Su	7E	7		0:00				0:00				6:01:40 36.74 573	6%
	76	28-Jul	M	7E	7		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					
	74	30-Jul	W	8E	8		0:00				0:00					
	73	31-Jul	Th	9E	9		0:00				0:00					
	72	1-Aug	F	5E + Strides	5		0:00				0:00	0:00:00				
	71	2-Aug	Sa	8E + 3T + 8E	19		0:00				0:00	72	0			
	70	3-Aug	Su	5E	5		0:00				0:00					
	69	4-Aug	M	5E	5		0:00				0:00					

Week 10	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	0:00:00		6:01:40	
	64	9-Aug	Sa	20E	20	0:00	0:00	63	0	36.74	6%
Week 9	63	10-Aug	Su	10E	10	0:00	0:00			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			6:01:40	
	58	15-Aug	F	8E	8	0:00	0:00	0:00:00		36.74	
	57	16-Aug	Sa	5E + 6M + 1T + 5M + 3E	20	0:00	0:00	80	0	716	5%
Week 8	56	17-Aug	Su	7E	7	0:00	0:00				
	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			6:01:40	
	51	22-Aug	F	7E + Strides	7	0:00	0:00	0:00:00		36.74	
	50	23-Aug	Sa	1E + 3T + 10E + 3T + 1E	18	0:00	0:00	74	0	790	5%
Week 7	49	24-Aug	Su	10E	10	0:00	0:00				
	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			6:01:40	
	44	29-Aug	F	5E + Strides	5	0:00	0:00	0:00:00		36.74	
	43	30-Aug	Sa	20E	20	0:00	0:00	72	0	862	4%
Week 6	42	31-Aug	Su	8E	8	0:00	0:00				
	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			6:01:40	
	37	5-Sep	F	8E + Strides	8	0:00	0:00	0:00:00		36.74	
	36	6-Sep	Sa	2E + 8M + 1T + 4M + 1T + 1M + 1E	18	0:00	0:00	80	0	942	4%
Week 5	35	7-Sep	Su	10E	10	0:00	0:00				
	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			6:01:40	
	30	12-Sep	F	7E	7	0:00	0:00	0:00:00		36.74	
	29	13-Sep	Sa	2E + 2T + 8E + 2T + 2E	16	0:00	0:00	74	0	1016	4%
Week 4	28	14-Sep	Su	10E	10	0:00	0:00				
	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			6:01:40	
	23	19-Sep	F	5E + Strides	5	0:00	0:00	0:00:00		36.74	
	22	20-Sep	Sa	18E	18	0:00	0:00	68	0	1084	3%
Week 3	21	21-Sep	Su	6E	6	0:00	0:00				
	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			6:01:40	
	16	26-Sep	F	6E	6	0:00	0:00	0:00:00		36.74	
	15	27-Sep	Sa	3E + 6M + 1T + 6M + 3E	18	0:00	0:00	66	0	1150	3%
Week 2	14	28-Sep	Su	6E	6	0:00	0:00				
	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			6:01:40	
	9	3-Oct	F	5E + strides	5	0:00	0:00	0:00:00		36.74	
	8	4-Oct	Sa	2E + 3x[2T w/2min E] + 8E	16	0:00	0:00	58	0	1208	3%
Week 1	7	5-Oct	Su	10E	10	0:00	0:00				
	6	6-Oct	M	60 min E	8	0:00	0:00				
	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			6:01:40	
	2	10-Oct	F	0-20 min E	3	0:00	0:00	0:00:00		36.74	
	1	11-Oct	Sa	20-30 min E	3	0:00	0:00	45	0	1253	3%

Race	0	12-Oct	Su	0:00	0:00	26.2	0
------	---	--------	----	------	------	------	---