

500 LEVEL WALKING (SATURDAY TEAM)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	8/05-8/11						3 SP	X or AR	3 / 3
2	8/12-8/18	3 SP	R or X	3 SP	3 SP	R	4 SP	X or AR	13 / 16
3	8/19-8/25	3 SP	R or X	3 SP	3 SP	R	5 SP OR (3.1/13.1)	X or AR	14 / 30
4	8/26-9/01	3 SP	R or X	3 SP	3 SP	R	6 SP	X or AR	15 / 45
5	9/02-9/08	3 SP	R or X	3 SP	3 PU	R	6 SP	X or AR	15 / 60
6	9/09-9/15	3 SP	R or X	3 SP	3 PU	R	4 SP	X or AR	13 / 73
7	9/16-9/22	3 SP	R or X	3 PU	3 SP	R	7 SP OR (3.1/10.1)	X or AR	16 / 89
8	9/23-9/29	3 SP	R or X	4 SP	3 PU	R	8 SP	X or AR	18 / 107
9	9/30-10/06	3 SP	R or X	4 SP	3 PU	R	5 SP	X or AR	15 / 122
10	10/07-10/13	3 SP	R or X	5 PU	3 SP	R	10 SP	X or AR	21 / 143
11	10/14-10/20	3 SP	R or X	5 SP	3 PU	R	11 SP	X or AR	22 / 165
12	10/21-10/27	3 SP	R or X	4 SP	3 PU	R	8 SP	X or AR	18 / 183
13	10/28-11/03	3 SP	R or X	6 SP	3 SP	R	12 SP	R or AR	24 / 207
14	11/04-11/10	3 SP	R or X	4 SP	3 SP	R	6 SP	X or AR	16 / 223
15	11/11-11/17	3 SP	R	3 SP	R	R	13.1	R or AR	19.1 / 242.1

LEGEND

SP - Steady Pace X - Cross Training AR- Active Recovery
 R- Rest PU - Pick Up Pace (#) - Optional Races

OPTIONAL RACES

August 24: Ashland Half & 5k September 21: Run Richmond 16.19

NOVICE SATURDAY

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	8/05-8/11						3 CP	X or AR	3 / 3
2	8/12-8/18	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	4 CP	X or AR	13 / 16
3	8/19-8/25	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	5 CP OR (3.1/13.1)	X or AR	14 / 30
4	8/26-9/01	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	6 CP	X or AR	15 / 45
5	9/02-9/08	3 CP	R or X	3 CP	3 TR	R	6 CP	X or AR	15 / 60
6	9/09-9/15	3 CP	R or X	3 CP	3 TR	R	4 CP	X or AR	13 / 73
7	9/16-9/22	3 CP	R or X	3 TR	3 CP	R	7 CP OR (3.1/13.1)	X or AR	16 / 89
8	9/23-9/29	3 CP	R or X	4 CP	3 TR	R	8 CP	X or AR	18 / 107
9	9/30-10/06	3 CP	R or X	4 CP	3 TR	R	5 CP	X or AR	15 / 122
10	10/07-10/13	3 CP	R or X	4 TR	3 CP	R	10 CP	X or AR	21 / 143
11	10/14-10/20	3 CP	R or X	5 CP	3 TR	R	11 CP	X or AR	22 / 165
12	10/21-10/27	3 CP	R or X	4 CP	3 TR	R	8 CP	X or AR	18 / 183
13	10/28-11/03	3 CP	R or X	6 CP	3 CP	R	12 CP	X or AR	24 / 207
14	11/04-11/10	3 CP	R or X	4 CP	3 CP	R	6 CP	X or AR	16 / 223
15	11/11-11/17	3 CP	R	3 CP	R	R	13.1	AR	19.1 / 242.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery
R- Rest TU - Temp Run (#) - Optional Races

OPTIONAL RACES

August 24: Ashland Half & 5k September 21: Run Richmond 16.19

NOVICE SUNDAY

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	8/05-8/11						X	3 CP	3 / 3
2	8/12-8/18	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 CP	R	4 CP	13 / 16
3	8/19-8/25	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 CP	R (3.1/13.1)	5 CP OR R	14 / 30
4	8/26-9/01	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 CP	R	6 CP	15 / 45
5	9/02-9/08	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 TR	R	6 CP	15 / 60
6	9/09-9/15	X or AR	3 CP	3 CP	R OR X	3 TR	R	4 CP	13 / 73
7	9/16-9/22	X or AR	3 CP	3 TR	R OR X	3 CP	R (3.1/10.1)	7 CP OR R	16 / 89
8	9/23-9/29	X or AR	3 CP	4 CP	R OR X	3 TR	R	8 CP	18 / 107
9	9/30-10/06	X or AR	3 CP	4 CP	R OR X	3 TR	R	5 CP	15 / 122
10	10/07-10/13	X or AR	3 CP	4 TR	R OR X	3 CP	R	10 CP	21 / 143
11	10/14-10/20	X or AR	3 CP	5 CP	R OR X	3 TR	R	11 CP	22 / 165
12	10/21-10/27	X or AR	3 CP	4 CP	R OR X	3 TR	R	8 CP	18 / 183
13	10/28-11/03	X or AR	3 CP	6 CP	R OR X	3 CP	R	12 CP	24 / 207
14	11/04-11/10	R	3 CP	4 CP	R OR X	3 CP	R	6 CP	16 / 223
15	11/11-11/17	3 CP	R	3 CP	R	R	13.1	R	19.1 / 242.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery
R- Rest TU - Temp Run (#) - Optional Races

OPTIONAL RACES

August 24: Ashland Half & 5k September 21: Run Richmond 16.19

INTERMEDIATE - 4 RUN DAYS (SATURDAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	8/05-8/11						4 CP	X or AR	4 / 4
2	8/12-8/18	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	5 CP	X or AR	14 / 18
3	8/19-8/25	3 CP	R or X	3 CP	3 CP	R	6 CP OR (3.1/13.1)	X or AR	15 / 33
4	8/26-9/01	3 CP	R or X	4 CP	3 CP	R	8 CP	X or AR	17 / 50
5	9/02-9/08	3 CP	R or X	4 CP	3 TR	R	9 CP	X or AR	18 / 68
6	9/09-9/15	3 CP	R or X	4 TR	3 TR OR H	R	7 CP	X or AR	16 / 84
7	9/16-9/22	3 CP	R or X	5 CP	3 CP OR H	R	10 CP OR (3.1/10.1)	X or AR	21 / 105
8	9/23-9/29	3 CP	R or X	5 CP	3 TR OR H	R	11 CP	X or AR	22 / 127
9	9/30-10/06	3 CP	R or X	5 TR	3 TR OR H	R	8 CP	X or AR	19 / 146
10	10/07-10/13	3 CP	R or X	6 CP	3 CP OR H	R	12 CP	X or AR	24 / 170
11	10/14-10/20	3 CP	R or X	6 CP	3 TR OR H	R	13 CP	X or AR	25 / 195
12	10/21-10/27	3 CP	R or X	6 CP	4 CP OR H	R	8 CP	X or AR	21 / 216
13	10/28-11/03	4 CP	R or X	6 CP	4 CP	R	12 CP	X or AR	26 / 242
14	11/04-11/10	4 CP	R or X	4 CP	4 CP	R	8 OR 6 CP	X or AR	20 / 262
15	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	R	13.1	R	20.1 / 282.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery
R- Rest TU - Temp Run (#) - Optional Races

OPTIONAL RACES

August 26: Ashland Half & 5k September 30: Run Richmond 16.19

INTERMEDIATE - 4 RUN DAYS (SUNDAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	8/05-8/11						X	4 CP	4 / 4
2	8/12-8/18	X or AR	3 CP	3 CP	X or R	3 CP	R	5 CP	14 / 18
3	8/19-8/25	X or AR	3 CP	3 CP	X or R	3 CP	R (3.1/13.1)	6 CP OR R	15 / 33
4	8/26-9/01	X or AR	3 CP	4 CP	X or R	3 CP	R	8 CP	17 / 50
5	9/02-9/08	X or AR	3 CP	4 CP	X or R	3 TR	R	9 CP	18 / 68
6	9/09-9/15	X or AR	3 CP	4 TR	X or R	3 TR or H	R	7 CP	16 / 84
7	9/16-9/22	X or AR	3 CP	5 CP	X or R	3 CP or H	R (3.1/10.1)	10 CP OR R	21 / 105
8	9/23-9/29	X or AR	3 CP	5 CP	X or R	3 TR or H	R	11 CP	22 / 127
9	9/30-10/06	X or AR	3 CP	5 TR	X or R	3 TR or H	R	8 CP	19 / 146
10	10/07-10/13	X or AR	3 CP	6 CP	X or R	3 CP or H	R	12 CP	24 / 170
11	10/14-10/20	X or AR	3 CP	6 CP	X or R	3 TR or H	R	13 CP	25 / 195
12	10/21-10/27	X or AR	3 CP	6 CP	X or R	4 CP or H	R	8 CP	21 / 216
13	10/28-11/03	X or AR	4 CP	6 CP	X or R	4 CP	R	12 CP	26 / 242
14	11/04-11/10	X or AR	4 CP	4 CP	X or R	4 CP	R	8 or 6 CP	20 / 262
15	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	R	13.1	R	20.1 / 282.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery
R- Rest TU - Temp Run (#) - Optional Races

OPTIONAL RACES

August 24: Ashland Half & 5k September 21: Run Richmond 16.19

INTERMEDIATE - 5 RUN DAYS (SATURDAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	8/05-8/11						4 CP	X or AR	4 / 4
2	8/12-8/18	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP	4 CP	16 / 20
3	8/19-8/25	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	6 CP OR R	5 CP	17 / 37
4	8/26-9/01	X	3 CP	5 TR	3 CP	R	8 CP	5 CP	18 / 55
5	9/02-9/08	X	3 CP	5 CP	3 TR	R	9 CP	5 CP	19 / 74
6	9/09-9/15	X	3 CP	5 CP	3 TR or H	R	7 CP	5 CP	17 / 91
7	9/16-9/22	X	3 CP	5 TR	3 CP or H	R	10 CP OR R	5 CP	21 / 112
8	9/23-9/29	X	3 CP	5 CP	3 TR or H	R	11 CP	5 CP	22 / 134
9	9/30-10/06	X	3 CP	6 CP	3 TR or H	R	8 CP	6 CP	20 / 154
10	10/07-10/13	X	3 CP	6 TP	3 CP or H	R	12 CP	6 CP	24 / 178
11	10/14-10/20	X	3 CP	7 CP	3 TR or H	R	13 CP	7 CP	26 / 204
12	10/21-10/27	X	3 CP	7 TP	4 CP or H	R	8 CP	6 CP	22 / 226
13	10/28-11/03	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	12 CP	8 CP	26 / 252
14	11/04-11/10	X	4 CP	4 CP	4 CP	R	8 CP	4 CP	22 / 274
15	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	R	13.1	R	20.1 / 294.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery
 R- Rest TU - Temp Run (#) - Optional Races H - Hill Workouts

OPTIONAL RACES

August 24: Ashland Half & 5k September 21: Run Richmond 16.19

INTERMEDIATE - 5 RUN DAYS (SUNDAY)

Week #	Dates	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun	Week / Season Totals
1	8/05-8/11						X	4 CP	4 / 4
2	8/12-8/18	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	4 CP	5 CP	16 / 20
3	8/19-8/25	X	3 CP	5 CP	3 CP	R	5 CP OR (3.1/13.1)	6 CP OR 5 CP	17 / 37
4	8/26-9/01	X	3 CP	5 TR	3 CP	R	5 CP	8 CP	18 / 55
5	9/02-9/08	X	3 CP	5 CP	3 TR	R	5 CP	9 CP	19 / 74
6	9/09-9/15	X	3 CP	5 CP	3 TR or H	R	5 CP	7 CP	17 / 91
7	9/16-9/22	X	3 CP	5 TR	3 CP or H	R	5 CP OR (3.1/10.1)	10 CP OR 5 CP	21 / 112
8	9/23-9/29	X	3 CP	5 CP	3 TR or H	R	5 CP	11 CP	22 / 134
9	9/30-10/06	X	3 CP	6 CP	3 TR or H	R	6 CP	8 CP	20 / 154
10	10/07-10/13	X	3 CP	6 TP	3 CP or H	R	6 CP	12 CP	24 / 178
11	10/14-10/20	X	3 CP	7 CP	3 TR or H	R	7 CP	13 CP	26 / 204
12	10/21-10/27	X	3 CP	7 TP	4 CP or H	R	6 CP	8 CP	22 / 226
13	10/28-11/03	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	8CP	12 CP	26 / 252
14	11/04-11/10	X	4 CP	6 CP	4 CP	R	4 CP	8 CP	22 / 274
15	11/11-11/17	3 CP	R	4 CP	R	R	13.1	R	20.1 / 294.1

LEGEND

CP - Conversation Pace X - Cross Training AR- Active Recovery
 R- Rest TU - Temp Run (#) - Optional Races H - Hill Workouts

OPTIONAL RACES

August 24: Ashland Half & 5k September 21: Run Richmond 16.19