

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	OFF	20-30min E	OFF	2mi E + 3x1000m MP + 2mi E	OFF	45min E	20min E/cross train
2	OFF	6x200 R (200 jog) 4x400 R (400 jog)	OFF	10min E + 20min HILLS (parking garage) + 10min E	OFF	60min E	20min E/cross train
3	OFF	30min T + 4x200 R	OFF	1mi E + 3mi T	OFF	45min MP	30min E
4	OFF	40min E	OFF	Mile Time Trial	OFF	80min E	30min E
5	OFF	6x200 R (200 jog) 4x400 R (400 jog)	20-30min E	1mi E + 3mi MP + 1mi E	OFF	90min E	30min E
6	OFF	40min E	30min E + 6 strides	2mi E + 3x800m MP + 2mi E	OFF	60min MP	20min E/cross train
7	OFF	3x1600 T (equal rec)	30min E + 6 strides	1mi E + 20min HILLS + 1mi E	OFF	60min E	20min E/cross train
8	OFF	20min T + 4x200 R w/200 recovery	40min E	1mi E + 3mi MP + 1mi E	OFF	90min E	20min E/cross train
9	OFF	2x1600 T (equal rec)	30min E + 6 strides	5mi E + 6x100m Strides	OFF	120min E	30min E
10	OFF	20min T + 4x200 R w/200 recovery	30min E + 6 strides	2mi E + 20min HILLS + 2mi E	OFF	60min MP	30min E
11	OFF	60min E	30min E + 6 strides	1mi E + 4mi MP + 1mi E	OFF	120min E	20min E/cross train
12	OFF	20min T + 4x200 R w/200 recovery	30min E + 6 strides	3mi E + 5x600m MP + 3mi E	OFF	80min E	20min E/cross train
13	OFF	30min E + 8 strides	40min E	2mi E + 20min HILLS + 2mi E	OFF	10min E + 30min MP + 5min T + 30min MP	20min E/cross train
14	OFF	40min E + 20min T + 5min E + 10min T + 5min E	40min E	1mi E + 4x600m MP + 1mi E	OFF	120min E	20min E/cross train
15	OFF	30min E + 8 strides	40min E	3mi E + 4x1200m MP + 3mi E	OFF	45min E + 30min MP + 20min T	20min E/cross train
16	OFF	2x10min T + 2x5min T (2min rest)	40min E	3mi E + 5x600m MP + 3mi E	OFF	60min MP	30min E
17	OFF	45min E	40min E	2mi + 3x1mi MP + 2mi E	OFF	90min E	30min E
18	OFF	45min E	40min E	3mi + 2mi MP	OFF	30min E	RACE DAY