

# TIPP XC SUMMER TRAINING

~ June 2018 ~						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 B: 40 min I: 55 min A: 65 min	20 CHARLSTON: B: 2 loops I: 2 loops A: 3 loops	21 B: 25 min I: 30 min A: 35 min  6 STRIDES	22 B: 35 min I: 40 min A: 50 min  6 STRIDES	23 B: 30 min I: 35 min A: 40 min
24	25 B: 40 min I: 55 min A: 65 min	26 B: 25 min I: 30 min A: 35 min  6 STRIDES	27 CHARLSTON: B: 2 loops I: 2 loops A: 3 loops	28 B: 35 min I: 40 min A: 50 min  6 STRIDES	29 B: 25 min I: 30 min A: 35 min	30 B: 30 min I: 35 min A: 40 min

B = Beginner, I = Intermediate, A = Advanced

Notes:

- No stopping in between loops at Charleston Falls
- This is to be used as a guide. You can flip-flop days but make sure not to put 2 longer run days back to back.
- Look at Coach Kimmel's whiteboard each day for daily stretching and core workouts
- Consistency, staying focused & positive, being smart, and quality long runs are the key this summer

~ July & August 2018 ~

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 B: 40 min I: 55 min A: 65 min	3 B: 25 min I: 30 min A: 35 min  6 STRIDES	4 Independence Day On own	5 B: 35 min I: 40 min A: 50 min  6 STRIDES	6 B: 30 min I: 30 min A: 35 min	7 B: 30 min I: 35 min A: 40 min
8	9 B: 45 min I: 60 min A: 70 min	10 B: 25 min I: 30 min A: 35 min  6 STRIDES	11 CHARLSTON: B: 2 loops I: 2 loops, prairie A: 3 loops	12 B: 35 min I: 40 min A: 50 min  6 STRIDES	13 B: 30 min I: 30 min A: 35 min	14 B: 30 min I: 35 min A: 40 min
15	16 RUNATHON	17	18 CHARLSTON: B: 2 loops I: 2 loops, prairie A: 3 loops	19 B: 35 min I: 40 min A: 50 min  6 STRIDES	20 B: 30 min I: 30 min A: 35 min	21 B: 30 min I: 35 min A: 40 min
22	23 B: 55 min I: 65 min A: 80 min	24 B: 25 min I: 30 min A: 35 min  6 STRIDES	25 CHARLSTON: B: 2 loops I: 2 loops, prairie A: 3 loops	26 B: 35 min I: 45 min A: 55 min  6 STRIDES	27 B: 30 min I: 30 min A: 35 min	28 HUESTON WOODS: B: 30 min I: 40 min A: 45 min
29 HUESTON WOODS: B: 60 min I: 70 min A: 85 min	30	31 B: 30 min I: 35 min A: 40 min  6 STRIDES	1 CHARLSTON: B: 2 loops I: 2 loops, prairie A: 3 loops	2 B: 40 min I: 50 min A: 60 min  6 STRIDES	3 B: 30 min I: 30 min A: 35 min	4 B: 30 min I: 35 min A: 40 min