

December 2009

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 <i>L1-30-45 min L2-20-30 L3-15-25</i>	2 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	3 <i>20-45 min</i>	4 <i>20-45 min</i>	5 <i>30-70 min</i>
6	7 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	8 <i>20-45 min</i>	9 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	10 <i>20-45 min</i>	11 <i>20-45 min</i>	12 <i>30-70-min</i>
13	14 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	15 <i>20-50 min</i>	16 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	17 <i>20-45 min</i>	18 <i>Off</i>	19 <i>30-70 min</i>
20	21 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	22 <i>25-50 min</i>	23 <i>2 mile time trial</i>	24 <i>25-50 min</i>	25 <i>off</i>	26 <i>30-75 min</i>
27	28 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	29 <i>25-50 min</i>	30 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	31 <i>25-50 min</i>		

January 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 <i>Off</i>	2 <i>30-75 min</i>
3	4 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	5 <i>25-50 min</i>	6 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	7 <i>25-50 min</i>	8 <i>20-45 min</i>	9 <i>40-80 min</i>
10	11 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	12 <i>25-50 min</i>	13 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	14 <i>25-50 min</i>	15 <i>20-45 min</i>	16 <i>40-80 min</i>
17	18 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	19 <i>25-50 min</i>	20 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	21 <i>25-50 min</i>	22 <i>20-45 min</i>	23 <i>40-80 min</i>
24	25 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	26 <i>25-50 min</i>	27 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	28 <i>25-50 min</i>	29 <i>20-45 min</i>	30 <i>40-80 min</i>
31						

February 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	2 <i>25-50 min</i>	3 <i>2 mile time trial or if racing on Sunday 2/7 25-60 min</i>	4 <i>25-50 min</i>	5 <i>off</i>	6 <i>Long Run 40-80 or if racing 20-30 min</i>
7 <i>Frostbite 5 miler Centerville High School 2pm</i>	8 <i>20-40 min</i>	9 <i>25-50 min</i>	10 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	11 <i>25-50 min</i>	12 <i>20-45 min</i>	13 <i>45-80 min</i>
14	15 <i>Hill Workout 6x400 meter hill 15 min warmup 10 min cool down</i>	16 <i>25-50 min</i>	17 <i>Run Hilly Course Charleston Falls 20-60 min</i>	18 <i>25-50 min</i>	19 <i>20-45 min</i>	20 <i>45-80 min</i>
21	22 <i>Leg Speed 6x100 meters 15 min warm up 15 cool down</i>	23 <i>Hill Workout 6x400 meter hill 15 min warmup 10 min cool down</i>	24 <i>25-50 min</i>	25 <i>25-50 min</i>	26 <i>20-45 min</i>	27 <i>45-80 min</i>
28						

March 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	<i>1</i> <i>Leg Speed</i> <i>6x100 meters</i> <i>15 min warm up</i> <i>15 cool down</i>	<i>2</i> <i>Hill Workout</i> <i>6x400 meter hill</i> <i>15 min warmup</i> <i>10 min cool down</i>	<i>3</i> <i>25-50 min</i>	<i>4</i> <i>Hill Workout</i> <i>6x400 meter hill</i> <i>15 min warmup</i> <i>10 min cool down</i>	<i>5</i> <i>20-45 min</i>	<i>6</i> <i>45-80 min</i>
<i>7</i>	<i>8</i> <i>Track Begins</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>
<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>
<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	<i>31</i>			