

Week	Dates	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2/13-2/19	Cross	3.0 mi.	Cross	3.0 mi.	Rest	4.0 mi.
2	2/20-2/26	Cross	3.0 mi.	Cross	4.0 mi.	Rest	5.0 mi.
3	2/27-3/5	Cross	3.0 mi.	Cross	4.0 mi.	Rest	6.0 mi.
4	3/6-3/12	Cross	3.0 mi.	Cross	4.0 mi.	Rest	7.0 mi.
5	3/13-3/19	Cross	4.0 mi.	Cross	4.0 mi.	Rest	8.0 mi.
6	3/20-3/26	Cross	4.0 mi.	Cross	5.0 mi.	Rest	9.0 mi.
7	3/27-4/2	Cross	4.0 mi.	Cross	5.0 mi.	Rest	10.0 mi.
8	4/3-4/9	Cross	4.0 mi.	Cross	6.0 mi.	Rest	7.0 mi.
9	4/10-4/16	Cross	4.0 mi.	Cross	5.0 mi.	Rest	11.0 mi.
10	4/17-4/23	Cross	4.0 mi.	Cross	5.0 mi.	Rest	12.0 mi.
11	4/24-4/30	Cross	3.0 mi.	Cross	3.0 mi.	Rest	8.0 mi.
12	5/1-5/7	Cross	2.0 mi.	Cross	3.0 mi.	Rest	13.1 mi.

Sunday	Total Weekly	Saturday Run Location
Yoga/Stretch	10.0 mi.	BOPT Zionsville
Yoga/Stretch	12.0 mi.	BOPT Zionsville
Yoga/Stretch	13.0 mi.	Fowling Warehouse
Yoga/Stretch	14.0 mi.	96th St Monon
Yoga/Stretch	16.0 mi.	Eagle Creek Park
Yoga/Stretch	18.0 mi.	BOPT Zionsville
Yoga/Stretch	19.0 mi.	Fowling Warehouse
Yoga/Stretch	17.0 mi.	Eagle Creek Park
Yoga/Stretch	20.0 mi.	BOPT Zionsville
Yoga/Stretch	21.0 mi.	96th St Monon
Yoga/Stretch	14.0 mi.	BOPT Zionsville
Yoga/Stretch	18.1 mi.	Race Day