HALF MARATHON TRAINING 2005/2006

Week	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
1	Off	3M	3M	3M	3M	3M	4.5M
2	Off	3M	3M	3M	3M	3M	4.5M
3	Off	3M	3M	3M	3M	3M	4.5M
4	Off	3M	3M	3M	3M	3M	4.5M
5	Off	3M	4.5M	4.5M	4.5M	4.5M	4.5M
6	Off	3M	4.5M	4.5M	4.5M	4.5M	4.5M
7	Off	3M	4.5M	4.5M	4.5M	4.5M	4.5M
8	Off	3M	4.5M	4.5M	4.5M	4.5M	4.5M
9	Off	3M	4.5M	6M	3M	4.5M	6M
10	Off	3M	3M	6M	3M	4.5M	6M
11	Off	3M	4.5M	6M	3M	4.5M	6M
12	Off	3M	5M	6M	6M	4M	6M
13	Off	3M	6M	4.5M	6M	3M	6M
14	Off	3M	3M	4.5M	6M	3M	9M
15	Off	3M	3M	6M	6M	3M	10M
16	Off	3M	3M	6M	6M	3M	8M
17	Off	3M	4M	6M	4M	3M	10M
18	Off	3M	4M	7M	4M	3M	10M
19	Off	3M	4M	7M	4M	3M	12M
20	Off	3M	4M	10M	4M	3M	10M
21	Off	3M	4M	8M	4M	3M	12M
22	Off	3M	4M	10M	6M	3M	10M
23	Off	3M	4M	9M	5M	3M	14M
24	Off	3M	5M	10M	7M	3M	12M
25	Off	3M	4M	9M	6M	3M	15M
26	Off	3M	5M	10M	7M	3M	15M
27	Off	3M	4M	8M	6M	3M	10M
28	Off	3M	4M	8M	6M	3M	10M
29	Off	3M	4M	6M	4M	3M	10M
30	Off	3M	4M	7M	4M	3M	10M
31	Off	3M	4M	7M	4M	3M	12M
32	Off	3M	4M	10M	4M	3M	10M
33	Off	3M	4M	8M	4M	3M	12M
34	Off	3M	4M	10M	6M	3M	10M
35	Off	3M	4M	9M	5M	3M	14M
36	Off	3M	5M	10M	7M	3M	12M
37	Off	3M	4M	9M	6M	3M	15M
38	Off	3M	5M	10M	7M	3M	15M
39	Off	3M	4M	8M	6M	3M	6M
40	Off	3M	5M	3M	off	off	RACE DAY