

5.5km Advanced Training Program Phase 3

Week 4		Week 3		Week 2		Week 1	
Monday 15/09/08	30min jog	Monday 22/09/08	30min jog	Monday 29/09/08	30min jog	Monday 06/10/08	30min jog
Tuesday 16/09/08	10min jog w/u (10min effort, 3min jog) X 2 10min Jog c/d	Tuesday 23/09/08	10min jog w/u (10min effort, 3min jog) X 2 10min Jog c/d	Tuesday 30/09/08	10min jog w/u (10min effort, 3min jog) X 2 10min Jog c/d	Tuesday 07/10/08	10min jog w/u (10min effort) 10min Jog c/d
Wednesday 17/09/08		Wednesday 24/09/08		Wednesday 01/10/08		Wednesday 08/10/08	
Thursday 18/09/08	40min run (hilly course)	Thursday 25/09/08	40min run (hilly course)	Thursday 02/10/08	40min run (hilly course)	Thursday 09/10/08	30min run
Friday 19/09/08		Friday 26/09/08		Friday 03/10/08		Friday 10/10/08	20min jog easy
Saturday 20/09/08	5min jog w/u, 25min effort 5min Jog c/d	Saturday 27/09/08	5min jog w/u, 25min effort 5min Jog c/d	Saturday 04/10/08	5min jog w/u, 25min effort 5min Jog c/d	Saturday 11/10/08	Light 10min jog and stretches
Sunday 21/09/08	50min jog	Sunday 28/09/08	50min jog	Sunday 05/10/08	50min jog	Sunday 12/10/08	Melbourne Marathon Light 10min jog and stretches 5.5km Run GOOD LUCK

w/u = warm up, c/d = cool down, jog = slow easy pace, run = steady pace, effort = push hard

5.5km Advanced Training Program Phase 3

Week 8		Week 7		Week 6		Week 5	
Monday 18/08/08	30min jog	Monday 25/08/08	30min jog	Monday 01/09/08	30min jog	Monday 08/09/08	30min jog
Tuesday 19/08/08	10min jog w/u (2min effort, 2min jog) X 5 10min Jog c/d	Tuesday 26/08/08	10min jog w/u (5min effort, 2min jog) X 3 10min Jog c/d	Tuesday 02/08/08	10min jog w/u (5min effort, 2min jog) X 3 10min Jog c/d	Tuesday 09/09/08	10min jog w/u (10min effort, 5min jog) X 2 10min Jog c/d
Wednesday 20/08/08		Wednesday 27/08/08		Wednesday 03/09/08		Wednesday 10/09/08	
Thursday 21/08/08	40min jog (hilly course)	Thursday 28/08/08	40min jog (hilly course)	Thursday 04/09/08	30min run (hilly course)	Thursday 11/09/08	30min run (hilly course)
Friday 22/08/08		Friday 29/08/08		Friday 05/09/08		Friday 12/09/08	
Saturday 23/08/08	5min jog w/u, 30min run 5min Jog c/d	Saturday 30/08/08	5min jog w/u, 30min run 5min Jog c/d	Saturday 06/09/08	5min jog w/u, 30min run 5min Jog c/d	Saturday 13/09/08	5min jog w/u, 20min effort 5min Jog c/d
Sunday 24/08/08	40min jog	Sunday 31/08/08	40min jog	Sunday 07/09/08	45min jog	Sunday 14/09/08	45min jog

w/u = warm up, c/d = cool down, jog = slow easy pace, run = steady pace, effort = push hard

5.5km Advanced Training Program Phase 3

Week 12

Monday
21/07/08

30min jog

Tuesday
22/07/08

5min jog w/u
10min run
5min Jog c/d

Wednesday
23/07/08

Thursday
24/07/08

30min jog

Friday
25/07/08

Saturday
26/07/08

5min jog w/u,
20min run
5min Jog c/d

Sunday
27/07/08

Week 11

Monday
28/07/08

30min jog

Tuesday
29/07/08

10min jog w/u
10min run
10min Jog c/d

Wednesday
30/07/08

Thursday
31/07/08

40min jog

Friday
1/08/08

Saturday
02/08/08

10min jog w/u,
15min run
10min Jog c/d

Sunday
03/08/08

Week 10

Monday
04/08/08

30min jog

Tuesday
05/08/08

10min jog w/u
(2min effort, 2min jog) X 3
10min Jog c/d

Wednesday
06/08/08

Thursday
07/08/08

40min jog

Friday
08/08/08

Saturday
09/08/08

10min jog w/u,
20min run
10min Jog c/d

Sunday
10/08/08

Week 9

Monday
11/08/08

30min jog

Tuesday
12/08/08

10min jog w/u
(2min effort, 2min jog) X 5
10min Jog c/d

Wednesday
13/08/08

Thursday
14/08/08

40min jog

Friday
15/08/08

Saturday
16/08/08

5min jog w/u,
25min run
5min Jog c/d

Sunday
17/08/08

35min jog

w/u = warm up, c/d = cool down, jog = slow easy pace, run = steady pace, effort = push hard

5.5km Advanced Training Program Phase 3

Week 16

Monday
23/06/08

Tuesday 10min walk w/u
24/06/08 10min jog 2min walk 10min jog
10min walk c/d

Wednesday
25/06/08

Thursday 10min walk w/u
26/06/08 15min jog
10min walk c/d

Friday
27/06/08

Saturday 10min walk w/u
28/06/08 10min jog 2min walk 10min jog
10min walk c/d

Sunday
29/06/08

Week 15

Monday
30/06/08

Tuesday 10min walk w/u
01/07/08 15min jog
10min walk c/d

Wednesday
02/07/08

Thursday 10min walk w/u
03/07/08 20min jog
10min walk c/d

Friday
04/07/08

Saturday 10min walk w/u
05/07/08 20min jog
10min walk c/d

Sunday
06/07/08

Week 14

Monday 10min walk w/u
07/07/08 15min jog
10min walk c/d

Tuesday 5min walk w/u
08/07/08 15min jog 5min walk 15min jog
5min walk c/d

Wednesday
09/07/08

Thursday 5min walk w/u
10/07/08 20min jog
5min walk c/d

Friday
11/07/08

Saturday 5min walk w/u
12/07/08 25min jog
5min walk c/d

Sunday
13/07/08

Week 13

Monday 25min jog
14/07/08

Tuesday 5min jog w/u
15/07/08 10min run
5min Jog c/d

Wednesday
16/07/08

Thursday 30min jog
17/07/08

Friday
18/07/08

Saturday 5min jog w/u,
19/07/08 15min run, 5min
5min Jog c/d

Sunday 35min jog
20/07/08

w/u = warm up, c/d = cool down, jog = slow easy pace, run = steady pace