

	Reps		Dist	Time	Rest
--	------	--	------	------	------

Day 1	5	x	200	0:35	1:45
	5	x	25	0:05	0:20
	5	x	100	0:15	0:50

Day 2	5	x	400	1:40	4:00
	10	x	50	0:08	0:25
	3	x	200	0:35	1:45
	20	x	25	0:05	0:20

Day 3	8	x	100	0:15	0:45
	12	x	25	0:05	0:20
	1	x	400	1:20	4:00

Day 4	2	x	400	2:00	4:00
	10	x	100	0:15	0:45

Day 5	4	x	200	0:35	1:45
	10	x	50	0:08	0:25
	1	x	400	1:20	3:00
	20	x	25	0:05	0:20

Day 6	1	x	800	3:00	3:00
	5	x	100	0:15	0:45

Day 7	5	x	200	0:35	1:45
	10	x	50	0:08	0:25
	5	x	100	0:15	0:45
	10	x	25	0:05	0:15

Day 8	1	x	400	1:20	3:00
	10	x	(5x20)	0:23	1:15
	20	x	50	0:08	0:25

	Reps		Dist	Time	Rest
--	------	--	------	------	------

Day 9	5	x	200	0:35	1:45
	3	x	400	1:20	3:00

Day 10	1	x	400	1:20	1:20
	10	x	(2x20)	0:10	0:30
	5	x	200	0:35	1:45
	30	x	10	0:03	0:10
	6	x	(5x20)	0:23	1:00

Day 11	4	x	400	1:20	2:40
	10	x	50	0:08	0:25
	20	x	25	0:05	0:15

Day 12	1	x	800	2:50	2:50
	6	x	200	0:35	1:45

Day 13	8	x	(4x50)	0:40	0:45
	8	x	100	0:15	0:45

Day 14	1	x	400	1:15	1:20
	30	x	20	0:05	0:15
	20	x	(2x20)	0:10	0:30
	1	x	800	2:45	2:45

Day 15	4	x	200	0:35	1:45
	10	x	(2x20)	0:10	0:30
	20	x	10	0:03	0:10
	1	x	400	1:15	1:20
	10	x	20	0:05	0:15