

TRAINING PLAN

TUFTS HEALTH PLAN 10K FOR WOMEN
OCTOBER 10, 2016 | BOSTON COMMON

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1	Rest	4 mi.	Rest	4 mi.	Rest	4 mi.	Rest
2	3 mi.	3 mi.	Rest	3 mi.	Rest	5 mi.	Rest
3	3 mi.	2 mi. warm-up strides 4x100m	Rest	4 mi.	Rest	5 mi.	Rest
4	3 mi.	2 mi. warm-up strides 6x100m	Rest	4 mi.	Rest	5 mi.	Rest
5	4 mi.	2 mi. warm-up strides, 2x100m, 2x200m, 2x100m	Rest	4 mi.	Rest	6 mi.	Rest
6	4 mi.	2 mi. warm-up strides, 2x200m, 1x400m, 2x200m	Rest	5 mi.	Rest	7 mi.	Rest
7	4 mi.	2 mi. warm-up strides, 2x400m, 4x200m, 2x100m	Rest	4 mi.	Rest	7 mi.	Rest
8	3 mi.	2 mi. warm-up strides 4x100m	Rest	3 mi.	2 mi.	Rest	Rest
	RACE DAY! OCTOBER 10						