

7-Mar	60	10H	5	0	8	30	20	43	
									Actual
14-Mar	40	9H	5	0	5	20	20	39	
									Actual
21-Mar	30	8	5	0	6	0	10-Race	31	
							1:09:00		Actual
28-Mar	60	8	5	0	7	30	19	39	
									Actual
5-Apr	50	12H	6	0	8	30	20	44	
									Actual
11-Apr	40	9	5	0	5	30	12	31	
									Actual
18-Apr	30	6M	4	0	4	20	8	23	
									Actual
25-Apr	20	4	3	0	5	0	0	12	
									Actual
Race	Lincoln	Marathon	1-May			Total	Miles	885	
	3:15:00								
Xtrain=Cross Training Day - 30-60 min Swimming or Cycling									
Nov 15 - Recovery Week									

Heart Rate									
	Very Easy (VE)-50-60%								
	Easy (E) -60-70%								
	Medium (M) -70-80%								
	Hard (H) -80-90%								

