

Target Hrs:

**300**

**IN-LINE RACING TRAINING SCHEDULE**

Cycle	Date	Stage	Emphasis	Pct of Yr Hrs.	Wk. Pct.	Pct Allocations within 4-Week Cycles & Planned Hrs in Italics.							check sum
						Speed	Endur.	Race	Interval	Overdist	Uphill	Strength	
3	1/17-2/13	Base	Aerobic, Strength	7%	23%	0%	5%	0%	0%	70%	5%	20%	100%
						<i>0.0</i>	<i>0.2</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>3.4</i>	<i>0.2</i>	<i>1.0</i>	4.8
						<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>3.8</i>	<i>0.3</i>	<i>1.1</i>	5.5
						<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>4.3</i>	<i>0.3</i>	<i>1.2</i>	6.1
4	2/14-3/13	Base	Aerobic, Start intervals	8%	26%	0%	5%	0%	5%	65%	10%	15%	100%
						<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>3.6</i>	<i>0.6</i>	<i>0.8</i>	5.5
						<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>4.1</i>	<i>0.6</i>	<i>0.9</i>	6.2
						<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>4.5</i>	<i>0.7</i>	<i>1.0</i>	7.0
5	3/14-4/10	Base	Hill intervals, Strength	9%	29%	0%	5%	0%	5%	60%	15%	15%	100%
						<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>3.6</i>	<i>0.9</i>	<i>0.9</i>	5.9
						<i>0.0</i>	<i>0.4</i>	<i>0.0</i>	<i>0.4</i>	<i>4.4</i>	<i>1.1</i>	<i>1.1</i>	7.3
						<i>0.0</i>	<i>0.4</i>	<i>0.0</i>	<i>0.4</i>	<i>5.3</i>	<i>1.3</i>	<i>1.3</i>	8.9
6	4/11-5/8	Intensity	Intervals, Start speed work	10%	18%	5%	5%	5%	5%	55%	10%	15%	100%
						<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	<i>3.6</i>	<i>0.7</i>	<i>1.0</i>	6.6
						<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>4.5</i>	<i>0.8</i>	<i>1.2</i>	8.1
						<i>0.5</i>	<i>0.5</i>	<i>0.5</i>	<i>0.5</i>	<i>5.4</i>	<i>1.0</i>	<i>1.5</i>	9.9
7	5/9-6/5	Intensity	Sport specific 85%	10%	18%	5%	5%	5%	10%	55%	10%	10%	100%
						<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	<i>0.7</i>	<i>3.6</i>	<i>0.7</i>	<i>0.7</i>	6.6
						<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.8</i>	<i>4.5</i>	<i>0.8</i>	<i>0.8</i>	8.1
						<i>0.5</i>	<i>0.5</i>	<i>0.5</i>	<i>1.0</i>	<i>5.4</i>	<i>1.0</i>	<i>1.0</i>	9.9
8	6/6-7/3	Intensity	High vol., High restoration	11%	18%	5%	5%	5%	10%	55%	10%	10%	100%
						<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	<i>0.5</i>	<i>3.0</i>	<i>0.5</i>	<i>0.5</i>	5.4
						<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.7</i>	<i>4.0</i>	<i>0.7</i>	<i>0.7</i>	7.3
						<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.9</i>	<i>4.9</i>	<i>0.9</i>	<i>0.9</i>	8.9
9	7/4-7/31	Peak	Anaerobic speed	8%	18%	10%	5%	10%	15%	50%	5%	5%	100%
						<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	<i>0.6</i>	<i>3.3</i>	<i>0.6</i>	<i>0.6</i>	5.9
						<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.9</i>	<i>4.9</i>	<i>0.9</i>	<i>0.9</i>	8.9
						<i>0.5</i>	<i>0.5</i>	<i>0.5</i>	<i>1.1</i>	<i>6.0</i>	<i>1.1</i>	<i>1.1</i>	10.9
9	7/4-7/31	Peak	Anaerobic speed	8%	17%	10%	5%	10%	15%	50%	5%	5%	100%
						<i>0.6</i>	<i>0.3</i>	<i>0.6</i>	<i>0.8</i>	<i>2.8</i>	<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	5.5
						<i>0.7</i>	<i>0.3</i>	<i>0.7</i>	<i>1.0</i>	<i>3.4</i>	<i>0.3</i>	<i>0.3</i>	6.7
						<i>0.8</i>	<i>0.4</i>	<i>0.8</i>	<i>1.2</i>	<i>3.8</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	7.7
9	7/4-7/31	Peak	Anaerobic speed	8%	17%	10%	5%	10%	15%	50%	5%	5%	100%
						<i>0.4</i>	<i>0.2</i>	<i>0.4</i>	<i>0.6</i>	<i>2.0</i>	<i>0.2</i>	<i>0.2</i>	4.1

Target Hrs:

**300**

## IN-LINE RACING TRAINING SCHEDULE

Cycle	Date	Stage	Emphasis	Pct of Yr Hrs.	Wk. Pct.	Pct Allocations within 4-Week Cycles & Planned Hrs in Italics.							check sum
						Speed	Endur.	Race	Interval	Overdist	Uphill	Strength	
10	8/1-8/28	Racing	Racing	7%		<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>50%</b>	<b>0%</b>	<b>5%</b>	<b>100%</b>
						<i>0.5</i>	<i>0.2</i>	<i>0.7</i>	<i>0.7</i>	<i>2.4</i>	<i>0.0</i>	<i>0.2</i>	4.8
						<i>0.6</i>	<i>0.3</i>	<i>0.9</i>	<i>0.9</i>	<i>2.9</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	5.9
						<i>0.7</i>	<i>0.3</i>	<i>1.0</i>	<i>1.0</i>	<i>3.4</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	6.7
						<i>0.4</i>	<i>0.2</i>	<i>0.5</i>	<i>0.5</i>	<i>1.8</i>	<i>0.0</i>	<i>0.2</i>	3.6
11	8/29-9/25	Racing	NYRSA 100K	7%		<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>15%</b>	<b>10%</b>	<b>55%</b>	<b>0%</b>	<b>5%</b>	<b>100%</b>
						<i>0.5</i>	<i>0.2</i>	<i>0.7</i>	<i>0.5</i>	<i>2.7</i>	<i>0.0</i>	<i>0.2</i>	4.8
						<i>0.6</i>	<i>0.3</i>	<i>0.9</i>	<i>0.6</i>	<i>3.2</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	5.9
						<i>0.7</i>	<i>0.3</i>	<i>1.0</i>	<i>0.7</i>	<i>3.7</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	6.7
						<i>0.4</i>	<i>0.2</i>	<i>0.5</i>	<i>0.4</i>	<i>2.0</i>	<i>0.0</i>	<i>0.2</i>	3.6
12	9/26-10/23	Racing	A2A	7%		<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>15%</b>	<b>10%</b>	<b>55%</b>	<b>0%</b>	<b>5%</b>	<b>100%</b>
						<i>0.5</i>	<i>0.2</i>	<i>0.7</i>	<i>0.5</i>	<i>2.7</i>	<i>0.0</i>	<i>0.2</i>	4.8
						<i>0.6</i>	<i>0.3</i>	<i>0.9</i>	<i>0.6</i>	<i>3.2</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	5.9
						<i>0.7</i>	<i>0.3</i>	<i>1.0</i>	<i>0.7</i>	<i>3.7</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	6.7
						<i>0.4</i>	<i>0.2</i>	<i>0.5</i>	<i>0.4</i>	<i>2.0</i>	<i>0.0</i>	<i>0.2</i>	3.6
13	10/24-11/20	Restoration		4%		<b>0%</b>	<b>40%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>60%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>100%</b>
						<i>0.0</i>	<i>1.2</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>1.8</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	3.0
						<i>0.0</i>	<i>1.2</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>1.8</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	3.0
						<i>0.0</i>	<i>1.2</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>1.8</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	3.0
						<i>0.0</i>	<i>1.2</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>1.8</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	3.0
1	11/21-12/18	Base	Aerobic, Strength	6%		<b>0%</b>	<b>10%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>70%</b>	<b>0%</b>	<b>20%</b>	<b>100%</b>
						<i>0.0</i>	<i>0.4</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>2.9</i>	<i>0.0</i>	<i>0.8</i>	4.1
						<i>0.0</i>	<i>0.5</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>3.3</i>	<i>0.0</i>	<i>0.9</i>	4.7
						<i>0.0</i>	<i>0.5</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>3.7</i>	<i>0.0</i>	<i>1.0</i>	5.2
						<i>0.0</i>	<i>0.4</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>2.8</i>	<i>0.0</i>	<i>0.8</i>	4.0
2	12/19-1/15	Base	Aerobic, Strength	6%		<b>0%</b>	<b>10%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>70%</b>	<b>0%</b>	<b>20%</b>	<b>100%</b>
						<i>0.0</i>	<i>0.4</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>2.9</i>	<i>0.0</i>	<i>0.8</i>	4.1
						<i>0.0</i>	<i>0.5</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>3.3</i>	<i>0.0</i>	<i>0.9</i>	4.7
						<i>0.0</i>	<i>0.5</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>3.7</i>	<i>0.0</i>	<i>1.0</i>	5.2
						<i>0.0</i>	<i>0.4</i>	<i>0.0</i>	<i>0.0</i>	<i>2.8</i>	<i>0.0</i>	<i>0.8</i>	4.0

**300**