Week	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2 mi	Intervals	XT/Rest	3 mi	2 mi	Rest	5 mi
2	2 mi	Tempo	XT/Rest	3 mi	2 mi	Rest	5 mi
3	2 mi	Intervals	XT/Rest	3 mi	2 mi	Rest	6 mi
4	2 mi	Tempo	XT/Rest	3 mi	2 mi	Rest	6 mi
5	2 mi	Intervals	XT/Rest	4 mi	2 mi	Rest	7 mi
6	2 mi	Tempo	XT/Rest	4 mi	2 mi	Rest	7 mi
7	2 mi	Intervals	XT/Rest	4 mi	2 mi	Rest	7 mi
8	2 mi	Tempo	XT/Rest	2 mi	2 mi	Rest	Race Day