

2010 Deadwood Mickelson Trail Marathon

Runner's Training

GOALS

- Promote a healthy lifestyle.
- Enhance your knowledge about running and fitness
- Successful completion of the Deadwood-Mickelson Trail Marathon/Half-Marathon
- HAVE FUN

CONTACTS

Emily Wheeler, Training Coordinator, DMTM Event Director dmtmteams@rap.midco.net

WEB SITE

Deadwood-Mickelson Trail Marathon

<http://www.deadwoodmickelsontrailmarathon.com>

CHOOSE YOUR LEVEL

F1: Marathon Training for Beginning Runners

This program assumes you have been running 6 - 20 miles per week. Your goal: to finish a marathon

F2: Marathon Training for Intermediate Runners

This program assumes you have been running 20-25 miles per week for several years, and that you have completed at least one previous marathon. Your goal: to finish in a specific time

F3: Marathon Training for Advanced Runners

If you're accustomed to running 35-40 miles a week and are looking to qualify for the Boston marathon, this is the training plan for you

H1: Half Marathon Training for Beginning Runners

This program assumes you have been running 3-10 miles per week. Your goal: to finish a half marathon

H2: Half Marathon Training for Intermediate Runners

This program assumes you have been running 10-15 miles per week for several years, and that you have completed at least one previous half marathon. Your goal: to finish in a specific time

TRAINING CALENDAR KEY

- **R:** Rest day. Do no running or other strenuous physical activity.
- **EZ:** An easy or recovery run done at a comfortable pace.
- **XT:** Cross training that can include any one of a number of low-impact sports (i.e. bicycling, swimming, hiking, exercise machines, weight training) that burn calories and provide cardiovascular benefits while giving you a physical and mental break from running.
- **LS:** Long slow distance runs of 1 to 3 hours in duration. These runs may include brief breaks for walking, stretching, rehydration, and bathroom visits. Beginners often cover these runs at their goal marathon pace. Intermediate and Advanced runners often start at a pace slower than their goal marathon pace, and finish at slightly faster than goal marathon pace.
- **T:** Tempo runs of 15-25 minutes at a pace that's 10-20 seconds slower per mile than your 10-K race pace. Warm-up and cool-down distances are included in daily mileage.
- **RE:** Repeats of 400 meters to 1600 meters at your 5-K race pace. You should run your repeats on a 400-meter track, a grassy field, a smooth path, or a traffic-free stretch of road. Between repeats, jog half the distance covered during the repeat. Repeat day distances include warm-up, cool-down, and recovery mileage.
- **RACE:** Occasional racing improves your fitness and accustoms you to the stresses of racing.

February 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 F1 3 EZ F2 6 EZ F3 5 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	16 F1 4 EZ F2 4 EZ F3 6 T H1 2 EZ H2 3 EZ	17 F1 R/XT F2 R/XT F3 7 EZ H1 R/XT H2 R/XT	18 F1 4 EZ F2 6 EZ F3 6 T H1 2 EZ H2 3 EZ	19 F1 R F2 4 EZ F3 6 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	20 F1 4 EZ F2 R F3 R H1 2 EZ H2 3 EZ
21 F1 3 EZ F2 6 EZ F3 10 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	22 F1 R/XT F2 R/XT F3 7 EZ H1 R/XT H2 R/XT	23 F1 R/XT F2 4 EZ F3 5 EZ H1 R/XT H2 R/XT	24 F1 4 EZ F2 R/XT F3 6 T H1 2 EZ H2 3 EZ	25 F1 R/XT F2 7 EZ F3 7 EZ H1 R/XT H2 4 EZ	26 F1 4 EZ F2 3 EZ F3 6 T H1 2 EZ H2 3 EZ	27 F1 R F2 7 EZ F3 8 EZ H1 R H2 3 EZ

March 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28 Group Run F1 5 EZ F2 R F3 R H1 3 EZ H2 R	1 F1 R/XT F2 7 EZ F3 12 EZ H1 R/XT H2 4 EZ	2 F1 3 EZ F2 4 EZ F3 5 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	3 F1 R/XT F2 7 EZ F3 5 EZ H1 R/XT H2 4 EZ	4 F1 4 EZ F2 4 EZ F3 8 T H1 2 EZ H2 3 EZ	5 F1 3 EZ F2 6 EZ F3 5 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	6 F1 R F2 6 EZ F3 8 EZ H1 R H2 3 EZ
7 F1 5 EZ F2 9 EZ F3 14 EZ H1 3 EZ H2 5 EZ	8 F1 R/XT F2 3 EZ F3 4 EZ H1 R/XT H2 2 EZ	9 F1 3 EZ F2 5 EZ F3 7 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	10 F1 R/XT F2 R/XT F3 5 REP H1 R/XT H2 R/XT	11 F1 3 EZ F2 6 EZ F3 6 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	12 F1 3 EZ F2 4 EZ F3 7 T H1 2 EZ H2 3 EZ	13 F1 3 EZ F2 R F3 R H1 3 EZ H2 R
14 Group Run F1 R/XT F2 8 EX F3 11 EZ H1 R/XT H2 5 EZ	15 F1 3 EZ F2 4 EZ F3 5 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	16 F1 5 EZ F2 7 EZ F3 6 REP H1 3 EZ H2 4 EZ	17 F1 3 EZ F2 R F3 5 EZ H1 2 EZ H2 R	18 F1 4 EZ F2 8 T F3 8 T H1 2 EZ H2 3 T	19 F1 R F2 4 EZ F3 5 EZ H1 R H2 2 EZ	20 F1 3 EZ F2 R F3 5/R H1 4 EZ H2 R
21 F1 7 EZ F2 10 LS F3 16 LS H1 2 EZ H2 5 EZ	22 F1 R/XT F2 4 EZ F3 5 EZ H1 R/XT H2 2 EZ	23 F1 5 EZ F2 7 EZ F3 6 REP H1 3 EZ H2 4 EZ	24 F1 2 EZ F2 R F3 5 EZ H1 2 EZ H2 R	25 F1 6 EZ F2 8 T F3 9 T H1 3 EZ H2 4 T	26 F1 R F2 4 EZ F3 6 EZ H1 R H2 2 EZ	27 F1 8 EZ F2 R F3 5 EZ H1 4 EZ H2 R
28 Group Run F1 R/XT F2 12 LS F3 18 LS H1 R/XT H2 6 EZ	29 F1 3 EZ F2 3 EZ F3 5 EZ H1 2 EZ H2 2 EZ	30 F1 6 EZ F2 7 EZ F3 6 REP H1 3 EZ H2 4 EZ	31 F1 R/XT F2 R F3 5 EZ H1 R/XT H2 R			

April 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 F1 4 EZ F2 9 T F3 10 T H1 2 EZ H2 5 T	2 F1 3 EZ F2 4 EZ F3 6 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	3 F1 R F2 R F3 5 EZ H1 R H2 R
4 Easter F1 10 LS F2 14 LS F3 20 LS H1 5 LS H2 7 LS	5 F1 R F2 R/XT F3 4 EZ H1 R H2 R/XT	6 F1 4 EZ F2 4 EZ F3 8 EZ H1 2 EZ H2 2 EZ	7 F1 4 EZ F2 9 T F3 12 T H1 3 EZ H2 5 T	8 F1 R/XT F2 3 EZ F3 6 EZ H1 R/XT H2 2 EZ	9 F1 4 EZ F2 4 EZ F3 8 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	10 F1 R F2 R F3 R H1 R H2 R
11 Group Run F1 8 EZ F2 10 EZ F3 10 EZ H1 4 EZ H2 5 EZ	12 F1 R/XT F2 3 EZ F3 4 EZ H1 R/XT H2 3 EZ	13 F1 4 EZ F2 6 EZ F3 7 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	14 F1 7 EZ F2 7 T F3 12 T H1 4 EZ H2 4 T	15 F1 R F2 4/XT F3 5/R H1 R H2 R/XT	16 F1 4 EZ F2 4 EZ F3 7 EZ H1 3 EZ H2 3 EZ	17 F1 R F2 R F3 3 EZ H1 R H2 R
18 F1 12 LS F2 16 LS F3 18 LS H1 6 LS H2 8 LS	19 F1 R/XT F2 3 EZ F3 4 EZ H1 R/XT H2 3 EZ	20 F1 R/XT F2 7 T F3 7 REP H1 R/XT H2 4 T	21 F1 7 EZ F2 3/XT F3 4 EZ H1 3 EZ H2 3/XT	22 F1 3 EZ F2 6 REP F3 13 T H1 3 EZ H2 3 REP	23 F1 4 EZ F2 3 EZ F3 7 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	24 F1 R F2 R F3 4 EZ H1 R H2 R
25 RACE WellSpring Stampede 10K F1 10 LS F2 18 LS F3 21 LS H1 5 EZ H2 9 LS	26 F1 R F2 4 EZ F3 5 EZ H1 R H2 3 EZ	27 F1 R/XT F2 7 T F3 7 H1 R/XT H2 4 T	28 F1 7 EZ F2 R F3 6 EZ H1 4 EZ H2 R	29 F1 R/ZT F2 6 REP F3 13 T H1 R/XT H2 3 REP	30 F1 3 EZ F2 3/XT F3 6 EZ H1 3 EZ H2 3/XT	

May 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 F1 R F2 R F3 5/R H1 R H2 R
2 F1 16 LS F2 20 LS F3 18 LS H1 8 LS H2 10 LS	3 F1 R F2 R F3 5 EZ H1 R H2 R	4 F1 R/XT F2 4 EZ F3 7 EZ H1 R/XT H2 3 EZ	5 F1 3 EZ F2 9 T F3 7 EZ H1 3 EZ H2 5 T	6 F1 8 EZ F2 R F3 10 T H1 4 EZ H2 R	7 F1 R F2 7 EZ F3 6 EZ H1 R H2 4 EZ	8 F1 R F2 R F3 3 EZ H1 R H2 R

9 Group Run F1 RACE F2 13 RACE F3 13 RACE H1 RACE H2 6 RACE	10 F1 R F2 3 EZ F3 3 EZ H1 R H2 2 EZ	11 F1 5 EZ F2 5 EZ F3 8 EZ H1 3 EZ H2 3 EZ	12 F1 3 EZ F2 R F3 7 REP H1 2 EZ H2 R	13 F1 R/XT F2 7 T F3 8 EZ H1 R/XT H2 4 T	14 F1 4 EZ F2 5/XT F3 10 T H1 2 EZ H2 3/XT	15 F1 R F2 R F3 3 EZ H1 R H2 R
16 F1 20 LS F2 20 LS F3 21 LS H1 10 LS H2 10 LS	17 F1 3 EZ F2 R F3 R H1 2 H2 R	18 F1 8 EZ F2 5 EZ F3 6 EZ H1 4 EZ H2 3 EZ	19 F1 R F2 7 T F3 6 REP H1 R H2 4 T	20 F1 4 EZ F2 4 EZ F3 5 EZ H1 2 EZ H2 2 EZ	21 F1 R F2 3/XT F3 8 T H1 R H2 XT	22 F1 13 LS F2 18 LS F3 4 EZ H1 7 LS H2 9 LS
23 Group Run F1 R F2 R F3 14 EZ H1 R H2 R	24 F1 3 EZ F2 5 EZ F3 4 EZ H1 2 EZ H2 3 EZ	25 F1 5 EZ F2 5 REP F3 5 REP H1 3 EZ H2 3 REP	26 F1 R F2 R F3 8 EZ H1 R H2 R	27 F1 4 EZ F2 6 T F3 5 REP H1 2 EZ H2 3 REP	28 F1 R F2 5 RA F3 5 RA H1 R H2 3 RA	29 F1 R F2 5 RA F3 5 RA H1 R H2 3 RA
30 F1 9 EZ F2 8 EZ F3 4/8 EZ H1 5 EZ H2 4 EZ	31 F1 3 EZ F2 R F3 R H1 3 EZ H2 R					

June 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 F1 3 EZ F2 4 REP F3 4 REP H1 3 EZ H2 3 REP	2 F1 R F2 5 EZ F3 5 EZ H1 R H2 3 EZ	3 F1 5 EZ F2 3 EZ F3 4 EZ H1 3 EZ H2 2 EZ	4 F1 2 EZ F2 R F3 R H1 2 EZ H2 R	5 Fast 5K F1 R F2 2 EZ F3 2 EZ H1 R H2 2 EZ
6 Race Day Good Luck!						

