

B2P Tri Club Winter Track Programme

					Rest Cycle		
	JANUARY	Distance	Reps	Recovery	Group A	Group B	Group C
04/01/2012		1200m	x3	400 jog	6.30min	7.30min	9min
11/01/2012		1200m	x4	400 jog	6.30min	7.30min	9min
18/01/2012		1200m	x5	400 jog	6.30min	7.30min	9min
25/01/2012	TEST SET	2000m	x3	400 jog	10.30min	11.30min	13min

					Rest Cycle		
	FEBURARY	Distance	Reps	Recovery	Group A	Group B	Group C
01/02/2012		1600m	x3	400 jog	9min	10min	11min
08/02/2012		1600m	x4	400 jog	9min	10min	11min
15/02/2012		1600m	x5	400 jog	9min	10min	11min
22/02/2012	TEST SET	2000m	x4	400 jog	11min	12min	13min

March is a bit different to speed things up. Still 400m jog recovery between intervals.

							Rest Cycle		
	MARCH	Rep 1	Rep 2	Rep 3	Rep 4	Rep 5 (Time Trial/Best effort)	Group A	Group B	Group C
29/02/2012		2000m	1600m	1200m	800m	n/a	11min/9min/7min	12min/10min/8min	13min/11min/9min
07/03/2012		2000m	1600m	1200m	800m	1200m TT	11min/9min/7min/7min	12min/10min/8min/8min	13min/11min/9min/9min
14/03/2012		2000m	1600m	1200m	800m	1600m TT	11min/9min/7min/7min	12min/10min/8min/8min	13min/11min/9min/9min
21/03/2012		2000m	1600m	1200m	800m	2000m TT	11min/9min/7min/7min	12min/10min/8min/8min	13min/11min/9min/9min

	APRIL	Distance	Reps	Recovery	Group A	Group B	Group C	PLUS
28/03/2012		1600m	x4	400 jog	9min	10min	11min	5mins recovery then 1600m TT
04/04/2012		1600m	x4	400 jog	9min	10min	11min	5mins recovery then 2000m TT
11/04/2012		1600m	x4	400 jog	9min	10min	11min	5mins recovery then 2400m TT
18/04/2012		1600m	x6	400 jog	9min	10min	11min	

this final session will be equivalent to 10km