

Mountain Goat Training Plan

								Total Days	Total Miles
Week 1	14-Mar	15-Mar	16-Mar	17-Mar	18-Mar	19-Mar	20-Mar		
Level 1	3 mi. E	off	4 mi. E	off	3 mi. E	5 mi. H	off	4	15
Level 2	4 mi. E	4 mi. E	off	4 mi. E	3 mi. E	5 mi. H	off	5	20
Level 3	4 mi. E	5 mi. E	6 mi. E	off	5 mi. E	6 mi. H	4 mi. E	6	30
Week 2	21-Mar	22-Mar	23-Mar	24-Mar	25-Mar	26-Mar	27-Mar		
Level 1	3 mi. E	3 mi. E	off	4 mi. E	off	6 mi. H	off	4	16
Level 2	5 mi. E	4 mi. E	off	5 mi. E	3 mi. E	6 mi. H	off	5	23
Level 3	5 mi. E	5 mi. E	off	7 mi. T	5 mi. E	7 mi. H	3 mi. E	6	32
Week 3	28-Mar	29-Mar	30-Mar	31-Mar	1-Apr	2-Apr	3-Apr		
Level 1	4 mi. E	3 mi. E	off	4 mi. E	off	7 mi. H	off	4	18
Level 2	5 mi. E	5 mi. E	off	5 mi. E	3 mi. E	7 mi. H	off	5	25
Level 3	5 mi. E	5 mi. E	off	7 mi. T	5 mi. E	8 mi. H	3 mi. E	6	33
Week 4	4-Apr	5-Apr	6-Apr	7-Apr	8-Apr	9-Apr	10-Apr		
Level 1	4 mi. E	4 mi. E	off	3 mi. E	off	8 mi. H	off	4	19
Level 2	4 mi. E	5 mi. E	off	4 mi. E	3 mi. E	8 mi. H	off	5	24
Level 3	5 mi. E	5 mi. E	off	7 mi. E	5 mi. E	8 mi. H	3 mi. E	6	33
Week 5	11-Apr	12-Apr	13-Apr	14-Apr	15-Apr	16-Apr	17-Apr		
Level 1	4 mi. E	5 mi. E	off	3 mi. E	off	9 mi. H	off	4	21
Level 2	5 mi. E	5 mi. E	off	5 mi. T	3 mi. E	9 mi. H	off	5	27
Level 3	5 mi. E	6 mi. E	off	7 mi. T	5 mi. E	10 mi. H	3 mi. E	6	36
Week 6	18-Apr	19-Apr	20-Apr	21-Apr	22-Apr	23-Apr	24-Apr		
Level 1	4 mi. E	5 mi. E	off	3 mi. E	off	6 mi. H	off	4	18
Level 2	5 mi. E	5 mi. E	off	6 mi. T	3 mi. E	6 mi. H	off	5	25
Level 3	5 mi. E	6 mi. E	off	8 mi. T	5 mi. E	7 mi. H	3 mi. E	6	34
Week 7	25-Apr	26-Apr	27-Apr	28-Apr	29-Apr	30-Apr	1-May		
Level 1	4 mi. E	off	4 mi. E	off	4 mi. E	off	GOAT	4	22
Level 2	5 mi. E	off	5 mi. T	off	4 mi. E	3 mi. E	GOAT	5	27
Level 3	5 mi. E	off	6 mi. T	4 mi. E	3 mi. E	3 mi. E	GOAT	6	31

Legend: E = Easy run, 45 sec.-1 min. below race pace or 70% max heart rate or less
H = Run with hills involved
T = Tempo run. Warm up and cool down at easy pace with race pace in the middle

Level 1: Recreational and new runners. Goal: finish the race
Level 2: Intermediate program for those who run 8-9 min./mi. Goal: finish race in 80-90 mins
Level 3: Competitive program for those who run below 8 min./mi. Goal: finish race below 80 mins