

# Mountain Goat Training Plan

								Total Days	Total Miles
<b>Week 1</b>	<b>20-Mar</b>	<b>21-Mar</b>	<b>22-Mar</b>	<b>23-Mar</b>	<b>24-Mar</b>	<b>25-Mar</b>	<b>26-Mar</b>		
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
<b>Week 2</b>	<b>27-Mar</b>	<b>28-Mar</b>	<b>29-Mar</b>	<b>30-Mar</b>	<b>31-Mar</b>	<b>1-Apr</b>	<b>2-Apr</b>		
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
<b>Week 3</b>	<b>3-Apr</b>	<b>4-Apr</b>	<b>5-Apr</b>	<b>6-Apr</b>	<b>7-Apr</b>	<b>8-Apr</b>	<b>9-Apr</b>		
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
<b>Week 4</b>	<b>10-Apr</b>	<b>11-Apr</b>	<b>12-Apr</b>	<b>13-Apr</b>	<b>14-Apr</b>	<b>15-Apr</b>	<b>16-Apr</b>		
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
<b>Week 5</b>	<b>17-Apr</b>	<b>18-Apr</b>	<b>19-Apr</b>	<b>20-Apr</b>	<b>21-Apr</b>	<b>22-Apr</b>	<b>23-Apr</b>		
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
<b>Week 6</b>	<b>24-Apr</b>	<b>25-Apr</b>	<b>26-Apr</b>	<b>27-Apr</b>	<b>28-Apr</b>	<b>29-Apr</b>	<b>30-Apr</b>		
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
<b>Week 7</b>	<b>1-May</b>	<b>2-May</b>	<b>3-May</b>	<b>4-May</b>	<b>5-May</b>	<b>6-May</b>	<b>7-May</b>		
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