

September 2016

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 <i>rest</i>	19 <i>run/walk</i> <i>25 mins</i>	20 <i>run/walk</i> <i>25 mins</i>	21 <i>rest</i>	22 <i>run/walk</i> <i>25 mins</i>	23 <i>rest</i>	24 <i>Run/walk</i> <i>30 mins</i>
25 <i>rest</i>	26 <i>run/walk</i> <i>25 mins</i>	27 <i>run/walk</i> <i>25 mins</i>	28 <i>rest</i>	29 <i>run/walk</i> <i>25 mins</i>	30 <i>rest</i>	

October 2016

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 <i>Run/walk</i> 40 mins
2 <i>REST</i>	3 <i>run/walk</i> 25 mins	4 <i>Run/walk</i> 35 mins	5 <i>REST</i>	6 <i>Run/walk</i> 35 mins	7 <i>REST</i>	8 3 miles
9 <i>REST</i>	10 <i>Run/walk</i> 30 mins	11 <i>Run/walk</i> 40 mins	12 <i>REST</i>	13 <i>Run/walk</i> 40 mins	14 <i>REST</i>	15 4 miles
16 <i>REST</i>	17 <i>Run/walk</i> 35 mins	18 <i>Run/walk</i> 35 mins	19 <i>REST</i>	20 <i>Run/walk</i> 35 mins	21 <i>REST</i>	22 4 miles
23 <i>REST</i>	24 <i>Run/walk</i> 40 mins	25 <i>Run/walk</i> 35 mins	26 <i>REST</i>	27 <i>Run/walk</i> 40 mins	28 <i>REST</i>	29 <u>Halloween Fun Run</u> 5k/10k
30 <i>REST</i>	31 <i>Run</i> 25 mins					

November 2016

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 <i>Run</i> 25 mins	2 <i>REST</i>	3 <i>Run</i> 25 mins	4 <i>REST</i>	5 7 miles
6 <i>REST</i>	7 3 miles	8 4 miles	9 <i>REST</i>	10 3 miles	11 <i>REST</i>	12 6 miles
13 <i>REST</i>	14 3 miles	15 4 miles	16 <i>REST</i>	17 3 miles	18 <i>REST</i>	19 F9/H7
20 <i>REST</i>	21 3 mi	22 4 mi	23 <i>REST</i>	24 <i>Thanksgiving Day</i> 3 mi	25 <i>REST</i>	26 6 mi
27 <i>REST</i>	28 3 mi	29 4 mi	30 <i>REST</i>			

December 2016

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 3 mi	2 REST	3 F12/H6
4 REST	5 4 mi	6 6 mi	7 REST	8 4 mi	9 REST	10 SOG 5K
11 REST	12 3 mi	13 4 mi	14 REST	15 3 mi	16 REST	17 F14/H7
18 REST	19 3 mi	20 5 mi	21 REST	22 3 mi	23 REST	24 F16/H7
25 REST	26 3 mi	27 4 mi	28 REST	29 4 mi	30 REST	31 Flat Arch F10/H8

January 2017

<i>Sun</i>	<i>Mon</i>	<i>Tue</i>	<i>Wed</i>	<i>Thu</i>	<i>Fri</i>	<i>Sat</i>
1 <i>REST</i>	2 F4/H3	3 F5/H4	4 <i>REST</i>	5 F4/H3	6 <i>REST</i>	7 F12/H6
8 <i>REST</i>	9 F3/H3	10 F6/H4	11 <i>REST</i>	12 F3/H3	13 <i>REST</i>	14 F18/H5
15 <i>REST</i>	16 F5/H3	17 F6/H4	18 <i>REST</i>	19 F5/H3	20 <i>REST</i>	21 8 mi
22 <i>REST</i>	23 F4/H3	24 F7/H4	25 <i>REST</i>	26 F3/H3	27 <i>REST</i>	28 F20/H10
29 <i>REST</i>	30 F5/H4	31 F7/H5				

February 2017

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			<i>1</i> <i>REST</i>	<i>2</i> <i>F4/H3</i>	<i>3</i> <i>REST</i>	<i>4</i> <i>F13/H7</i>
<i>5</i> <i>KP Half Marathon</i>	<i>6</i> <i>F5/H4</i>	<i>7</i> <i>F8/H5</i>	<i>8</i> <i>REST</i>	<i>9</i> <i>F5/H4</i>	<i>10</i> <i>REST</i>	<i>11</i> <i>F10/H10</i>
<i>12</i> <i>REST</i>	<i>13</i> <i>F5/H4</i>	<i>14</i> <i>F8/H5</i>	<i>15</i> <i>REST</i>	<i>16</i> <i>F5/H4</i>	<i>17</i> <i>REST</i>	<i>18</i> <i>F12/H6</i>
<i>19</i> <i>REST</i>	<i>20</i> <i>F5/H4</i>	<i>21</i> <i>F4/H4</i>	<i>22</i> <i>REST</i>	<i>23</i> <i>F4/H3</i>	<i>24</i> <i>REST</i>	<i>25</i> <i>F22/H12</i>
<i>26</i> <i>REST</i>	<i>27</i> <i>F4/H3</i>	<i>28</i> <i>F5/H4</i>				

March 2017

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 <i>REST</i>	2 <i>F5/H4</i>	3 <i>REST</i>	4 <i>F10/H6</i>
5 <i>REST</i>	6 <i>3mi</i>	7 <i>5mi</i>	8 <i>REST</i>	9 <i>3mi</i>	10 <i>REST</i>	11 <i>4mi</i> <i>Door Hanging</i> <i>On Course</i>
12 <i>REST</i>	13 <i>3 mi</i>	14 <i>4 mi</i>	15 <i>REST</i>	16 <i>REST</i>	17 <i>REST</i> <i>Expo Dinner</i>	18 <i>2 mi</i> <u>Expo</u>
19 <u>Race Day</u>	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	