

# SEPTEMBER 2017

## MODESTO MARATHON AND HALF MARATHON TRAINING SCHEDULE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11 <b>First Day</b> 20 min	12 20 min	13 REST	14 30 min	15 REST	16 30 min.	#1
17 REST	18 30 min.	19 20 min.	20 REST	21 30 min.	22 REST	23 40 min.	#2
24 REST	25 30 min.	26 30 min.	27 REST	28 40 min.	29 REST	30 3 mi.	#3

Teens Run Modesto  
P.O. Box 3605  
Modesto, CA. 95352

Mike Araiza  
Phone: 209-524-7110  
or 209-480-8599  
info@teensrunmodesto.org



# OCTOBER 2017

## MODESTO MARATHON AND HALF MARATHON TRAINING SCHEDULE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 REST	2 30 min.	3 45 min.	4 x-train on own	5 40 min.	6 REST	7 4 mi. Half 3 mi. #4
8 REST	9 3 mi. Half 2 mi.	10 4 mi. Half 3 mi.	11 x-train on own	12 3 mi. Half 2 mi.	13 REST	14 5 mi. Half 3 mi. #5
15 REST	16 4 mi. Half 3 mi.	17 3 mi. Half 2 mi.	18 REST	19 4 mi. Half 3 mi.	20 REST	21 4 mi. #6
22 REST	23 3 mi. Half 2 mi	24 4 mi. Half 3 mi.	25 x-train on own	26 3 mi. Half 2 mi.	27 REST	28 <b>Halloween Fun Run</b> 6 mi. Half 3 mi. #7 1st park workout/Laloma
29 REST	30 5 mi. Half 4 mi.	31 <b>Halloween</b> 3 mi. both				

Teens Run Modesto  
P.O. Box 3605  
Modesto, CA. 95352

Mike Araiza  
Phone: 209-524-7110  
or 209-480-8599  
info@teensrunmodesto.org



# NOVEMBER 2017

## MODESTO MARATHON AND HALF MARATHON TRAINING SCHEDULE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
			1 x-train on own	2 4 mi. Half 3 mi.	3 REST	4 8 mi. Half 4 mi.	#8
5 REST	6 3 mi. Half 2 mi.	7 4 mi. Half 3 mi.	8 x-train on own	9 4 mi. Half 3 mi.	10 REST	11 6 mi. Half 5 mi.	#9
12 REST	13 4 mi. Half 3 mi.	14 4 mi. Half 3 mi.	15 REST	16 3 mi. Half 2 mi.	17 REST	18 10 mi. Half 6 mi.	#10
19 REST	20 3 mi. Half 2 mi.	21 4 mi. Half 3 mi.	22 4 mi. Half 3 mi.	23 <b>Thanksgiving</b> REST	24 REST	25 8 mi. Half 4 mi.	#11
26 REST	27 3 mi. Half 2 mi.	28 4 mi. Half 3 mi.	29 x-train on own	30 4 mi. Half 3 mi.			

Teens Run Modesto  
P.O. Box 3605  
Modesto, CA. 95352

Mike Araiza  
Phone: 209-524-7110  
or 209-480-8599  
info@teensrunmodesto.org



# DECEMBER 2017

## MODESTO MARATHON AND HALF MARATHON TRAINING SCHEDULE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
					1 REST	2 12 mi. Half 6 mil	#12
3 REST	4 4 mi. Half 3 mi.	5 4 mi. Half 3 mi.	6 REST	7 5 mi. Half 4 mi.	8 REST	9 5k Spirit of Giving	#13
10 REST	11 5 mi. Half 4 mi.	12 3 mi. both	13 x-train on own	14 4 mi. Half 3 mi.	15 REST	16 14 mi. Half 7 mi.	#14
17 REST	18 3 mi. both	19 5 mi. Half 4 mi.	20 x-train on own	21 5 mi. Half 4 mi.	22 REST	23 8 mi. Half 6 mi.	#15
24 REST	25 Christmas	26 7 mi. Half 6 mi.	27 REST	28 4 mi. Half 3 mi.	29 REST	30 16 mi Half 8 mi	#16
31 New Years Eve REST							

Teens Run Modesto  
P.O. Box 3605  
Modesto, CA. 95352

Mike Araiza  
Phone: 209-524-7110  
or 209-480-8599  
info@teensrunmodesto.org



# JANUARY 2018

## MODESTO MARATHON AND HALF MARATHON TRAINING SCHEDULE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
	<b>1</b> New Years Day REST	<b>2</b> 7 mi. Half 3 mi.	<b>3</b> REST	<b>4</b> 5 mi. Half 4 mi.	<b>5</b> REST	<b>6</b> 10 mi. Half 6 mi.	#17
<b>7</b> REST	<b>8</b> 5 mi. Half 4 mi.	<b>9</b> 6 mi. Half 4 mi.	<b>10</b> x-train on own	<b>11</b> 4 mi. both	<b>12</b> REST	<b>13</b> 18 mi. Half 9 mi	#18
<b>14</b> REST	<b>15</b> 3 mi. both	<b>16</b> 4 mi. Half 3 mi.	<b>17</b> REST	<b>18</b> 6 mi. Half 5 mi	<b>19</b> REST	<b>20</b> 8 mi. Half 6 mi.	#19
<b>21</b> REST	<b>22</b> 5 mi. Half 4 mi	<b>23</b> 7 mi. Half 5 mi	<b>24</b> x-train on own	<b>25</b> 3 mi. both	<b>26</b> REST	<b>27</b> 20 mi. Half 10 mi.	#20
<b>28</b> REST	<b>29</b> 3 mi. both	<b>30</b> 4 mi. Half 3 mi.	<b>31</b> REST				

Teens Run Modesto  
P.O. Box 3605  
Modesto, CA. 95352

Mike Araiza  
Phone: 209-524-7110  
or 209-480-8599  
info@teensrunmodesto.org



# FEBRUARY 2018

## MODESTO MARATHON AND HALF MARATHON TRAINING SCHEDULE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
				1 4 mi. Half 3 mi.	2 REST	3 13 mi. or SF Half 8 mi.	#21
4 <b>San Francisco Marathon 13.1</b>	5 3 mi. both	6 6 mi. Half 5 mi.	7 x-train on own	8 4 mi. Half 3 mi.	9 REST	10 10 mi. Half 6 mi	#22
11 REST	12 REST	13 3 mi. both	14 <b>Valentines Day</b> REST	15 4 mi. Half 3 mi.	16 REST	17 22 mi. Half 12 mi.	#23
18 REST	19 3 mi. both	20 4 mi. Half 3 mi.	21 REST	22 6 mi. Half 5 mi.	23 REST	24 10 mi. Half 6 mi.	#24
25 REST	26 7 mi. Half 6 mi.	27 5 mi. Half 4 mi.	28 x-train on own				

Teens Run Modesto  
P.O. Box 3605  
Modesto, CA. 95352

Mike Araiza  
Phone: 209-524-7110  
or 209-480-8599  
info@teensrunmodesto.org



# MARCH 2018

## MODESTO MARATHON AND HALF MARATHON TRAINING SCHEDULE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 7 mi. Half 5 mi.	2 REST	3 #25 Door Knob hanging 2 to 5 mi
4 REST 9th St Clean up	5 4 mi. Half 3 mi.	6 3 mi. both	7 REST	8 2 mi. jog	9 REST	10 #26 Marathon Expo
11 Marathon Race Day	12	13	14	15	16	17 Leadership
18	19	20	21	22	23 TRM Award Dinner	24 Leadership
25	26	27	28	29	30	31 Leadership

Teens Run Modesto  
P.O. Box 3605  
Modesto, CA. 95352

Mike Araiza  
Phone: 209-524-7110  
or 209-480-8599  
info@teensrunmodesto.org



# APRIL 2018

## MODESTO MARATHON AND HALF MARATHON TRAINING SCHEDULE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 Easter	2	3	4	5	6	7 Leadership
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Teens Run Modesto  
P.O. Box 3605  
Modesto, CA. 95352

Mike Araiza  
Phone: 209-524-7110  
or 209-480-8599  
info@teensrunmodesto.org

