

Coastal Athletic Association
 2011 Track Workout Schedule
 Portsmouth High School Track
 Tuesdays, 6:30 PM start, April 19 – October 11 2011

Session	Date	Format	Light	Medium	Heavy	Long	Note
1	4/19	Sandwich	800(400) 400(400) 400(400) 800(400)	800(400) 400(400) 400(400) 800(400)	800(400) 400(400) 400(400) 400(400) 800(400)	1200(400) 800(400) 800(400) 1200(400)	Speed format
		Total	2.5	3	3.5	3.5	
2	4/26	Distance	800(400) 800(400) 800(400)	800(400) 800(400) 800(400)	800(400) 800(400) 800(400) 800(400) 800(400)	1200(400) 1200(400) 1200(400)	Strength
		Total	2.25	3	3.75	4	
3	5/3	Pyramid	200(200) 400(400) 800(400) 400(400) 200(200)	200(200) 400(400) 600(200) 800(400) 600(200) 400(400) 200(200)	200(200) 400(400) 600(200) 800(400) 800(400) 600(200) 400(400) 200(200)	400(400) 800(400) 1200(400) 1200(400) 800(400) 400(400)	Speed
		Total	2.25	3.25	4	4.5	
4	5/10	Hills	15 min	18 min	21 min	21 + min	Strength
5	5/17	Mystery	?	?	?	?	Speed
		Total	~2.5	~4	~4	~4.5	
6	5/24	Tempo	x4	x6	x8	x8	1 rep = 1 min Easy jog then 2 min. hard Race pace. Strength Speed
7	5/31	Sandwich	800(400) 400(400) 400(400) 800(400)	800(400) 400(400) 400(400) 400(400) 400(400) 800(400)	800(400) 400(400) 400(400) 400(400) 400(400) 400(400) 800(400)	1600(400) 800(400) 800(400) 800(400) 1600(400)	Speed
		Total	2.5	3.5	4.5	4.75	
8	6/7	Distance	800(400) 800(400) 800(400)	800(400) 1200(400) 800(400) 1200(400)	1200(400) 800(400) 1200(400) 800(400) 1200(400)	1200(400) 1200(400) 1200(400) 1200(400)	Strength
		Total	2.25	3.5	4.5	5	

9	6/14	Pyramid	200(200) 400(400) 800(400) 400(400) 200(200)	200(200) 400(400) 600(200) 800(400) 600(200) 400(400) 200(200)	200(200) 600(200) 800(400) 1200(400) 800(400) 600(200) 200(200)	800(400) 1200(400) 1600(400) 1200(400) 800(400)	Speed
		Total	2.25	3.25	4	4.75	
10	6/21	Hills	15 min	20 min	25 min	25 + min	Strength
11	6/28	Mystery	?	?	?	?	Speed
		Total	~2.5	~4	~5	~5	
12	7/5	Tempo	x3	x5	x7	x7	1 rep = 90 sec Easy jog then 2.5 min. hard Race pace. Strength Speed
13	7/12	Sandwich	800(400) 400(400) 400(400) 400(400) 800(400)	800(400) 400(200) 400(200) 400(200) 400(200) 400(200) 800(400)	800(400) 400(200) 400(200) 400(200) 400(200) 400(200) 400(200) 800(400)	1600(400) 1200(400) 1200(400) 1600(400)	Speed
		Total	3	3.375	4.125	4.5	
14	7/19	Distance	800(400) 1200(400) 800(400)	800(400) 1200(400) 800(400) 1200(400) 800(400)	1200(400) 1200(400) 1200(400) 1200(400) 1200(400)	1600(400) 1600(400) 1600(400) 1600(400)	Strength
		Total	2.5	4.25	5	5	
15	7/26	Pyramid	200(200) 400(400) 600(200) 600(200) 400(400) 200(200)	200(200) 400(400) 600(200) 800(400) 600(200) 400(400) 200(200)	200(200) 400(200) 600(200) 800(400) 800(400) 800(400) 600(200) 400(200) 200(200)	800(400) 1200(400) 1600(400) 1200(400) 800(400)	Speed
		Total	2.5	3.25	3.75	4.75	
16	8/2	Hills	18 min	22 min	27 min	27 + min	Strength
17	8/9	Mystery	?	?	?	?	Speed
		Total	~3	~3.5	~4	~4.5	
18	8/16	Tempo	x3	x5	x7	x7	1 rep = 90 sec Easy jog then 3 min. hard Race pace. Strength Speed
19	8/23	Sandwich	800(400) 400(400)	800(400) 400(200)	800(400) 400(200)	1600(400) 1200(400)	Speed

			400(400)	400(200)	400(200)	1200(400)	
			800(400)	400(200)	400(200)	1600(400)	
				400(200)	400(200)		
				800(400)	400(200)		
					400(200)		
					800(400)		
		Total	2.5	3	4	4.5	
20	8/30	Distance	800(400)	1200(400)	1200(400)	1600(400)	Strength
			800(400)	800(400)	1600(400)	2400(800)	
			800(400)	1200(400)	1200(400)	1600(400)	
				800(400)	1600(400)		
		Total	2.25	3.5	4.5	4.5	
21	9/6	Pyramid	200(200)	200(200)	200(200)	1200(400)	Speed
			400(400)	400(200)	600(200)	1600(400)	
			800(400)	600(200)	800(400)	1600(400)	
			400(400)	800(400)	1000(200)	1200(400)	
			200(200)	600(200)	800(400)		
				400(200)	600(200)		
				200(200)	200(200)		
		Total	2.25	3	3.75	4.5	
22	9/13	Mystery	?	?	?	?	Speed
		Total	~2.25	~3.5	~4	~4.5	
23	9/20	Tempo	x3	x5	x7	x7	1 rep = 90 sec
							Easy jog then
							4 min. hard
							Race pace.
							Strength
24	9/27	Sandwich	800(400)	800(400)	600(200)	1200(400)	6:15PM start
			400(200)	400(200)	300(100)	800(400)	Speed
			400(200)	400(200)	300(100)	800(400)	
			400(200)	400(200)	300(100)	800(400)	
			800(400)	400(200)	300(100)	800(400)	
				400(200)	300(100)	1200(400)	
				800(400)	300(100)		
					300(100)		
					300(100)		
					300(100)		
					300(100)		
					600(200)		
		Total	2.625	4.375	4.5	5	
25	10/4	Pyramid	200(200)	200(200)	200(200)	800(400)	6:15 PM start
			400(400)	400(200)	600(200)	1000(200)	Speed
			800(400)	600(200)	1000(200)	1600(400)	
			400(400)	800(400)	1200(400)	1000(200)	
			200(200)	600(200)	1000(200)	800(400)	
				400(200)	600(200)		
				200(200)	200(200)		
		Total	2.25	3	3.75	4.25	
26	10/11	Mystery	?	?	?	?	6:15PM start
		Total	~2.5	~3.5	~4	~5	Speed