

jog 30min /stretch afterwards
weights. Feb. introduces strides -

2026 Calendar

introduce tempo
once week.
end weights

workouts on Tues
starting march

tempo/speed work
once week

January							February							March							April										
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa				
28	29	30	31	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	4-6	1	2	3	4	5	6	7	8	29	30	31	1	2	3	4	8t	
4	5	6	7	8	9	10	jog	8	9	10	11	12	13	14	4-6	8	9	10	11	12	13	14	10	5	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	jog	15	16	17	18	19	20	21	6	15	16	17	18	19	20	21	8	12	13	14	15	16	17	18	8t
18	19	20	21	22	23	24	jog	22	23	24	25	26	27	28	6-7	22	23	24	25	26	27	28	10	19	20	21	22	23	24	25	13
25	26	27	28	29	30	31	jog	30min						29	30	31	1	2	3	4		26	27	28	29	30	1	2			

May							June							July							August						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
26	27	28	29	30	1	2	31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
3	4	5	6	7	8	9	14	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	21	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	28	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	5	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
31	1	2	3	4	5	6	12														30	31	1	2	3	4	5

September							October							November							December						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2