


## Safari Marathon Training - Snapshot

Runs begin at 7:00 am Social time 6:45 am (Saturdays)

Training Week	Date	Adventure Begins	Marathon Beginner	Marathon Social	Marathon P.R.	1/2 Marathon Beginner	1/2 Marathon Social	1/2 Marathon P.R.	Clinics
1	June 13	Gazelle Sports	5E	7E	9E	3E	4E	6E	Clinic: Notebook and Track breakdown
2	June 20	Maple St. YMCA	<b>Kalamazoo Klassic 10K or 5K</b>						
3	June 27	Gazelle Sports	7E	9E	10E	5 E	6E	8E	Clinic: HR/GPS units
4	July 4	Gazelle Sports	8E	10E	12E	7E	7E	10E	
5	July 11	Gazelle Sports	10E	12E	14E	8E	9E	12E	Clinic: Nutrition
6	July 18	Portage YMCA	11E	9P	10P	9E	7P	8P	
7	July 25	KVCC Texas Township	12E	14E	16E	10E	10E	13E	
8	August 1	Plainwell Coffee Mill	13E	15E	18E	8E	11E	14E	
9	August 8	Gazelle Sports	14E	10P	12P	11E	8P	10P	
10	August 15	Kal-Haven Out & Back	10E	16E	20E	12E	12E	15E	
11	August 22	Bicentennial Trail Kilgore	15E	1 Mile E, 20 Min T, 40 Min E, 20 Min T, 1 Mile E	1 Mile E, 30 Min T, 60 Min E, 20 Min T, 1 Mile E	13E	13E	1 Mile E, 20 Min T, 30 Min E, 15 Min T, 1 Mile E	
12	August 29	Gull Lake	16E	18E	15 E	10E	14E	12E	
13	September 5	Plainwell Coffee Mill	18E	20E	20E	13 E	15E	15E	
14	September 12	Maple St. YMCA	10E	15E	16E	8 E	9E	8E	Clinic: 1/2 Marathon Taper Clinic
15	September 19	Gazelle Sports	16E	12P	13P	6E	7E	6E	Clinic: Full Marathon Taper Clinic
16	September 26	Kal-Haven Point to Point	20E	22E	22E	<b>Park 2 Park Half Marathon</b>			
17	October 3	Portage YMCA	10E	12E	14E				
18	October 10	Gazelle Sports	6E	8E	8E				
19	October 11		<b>Chicago Marathon</b>						
	October 17	Anywhere	2E or walk	2E or walk	REST				
20	October 18		<b>Grand Rapids Marathon</b>						

Abbreviation Breakdown: E = Easy Run; T= Tempo Run; LT = Lactate Threshold Interval; P= Marathon Pace Run; VO2 = VO2 max Run; S = Sprint Run