25-Feb	build	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		fartlek: 45min		submax: 60min		submax: 70min			2hr 55min
bike		recov: 75min		vq indoor/threshold: 90min			submax: 3hr w/60 min at 70-80% LT pov		5hr 45min
run			tempo*: 30		recov: 45			submax: 90min	2hr 45min
ft					75min				1hr 15min
other	*tempo is 5k pace+ 30-40sec								12hr 40min

3-Mar	build	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun BRICK	
swim		fartlek: 45min		submax: 60min		submax: 70min			2hr 55min
bike		recov: 75min		vq indoor/threshold: 90min			submax: 2hr	2hr @ 70% LT power	7hr 15min
run			tempo*: 35		recov: 40			45min @ race pace	2hr
ft					75min				1hr 15min
other									13hr 30min

10-Mar	build	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov: 30min		form: 60min		submax: 30min			2hr
bike		recov: 60min		vq indoor: 60min			submax: 2hr 30min		4hr 30 min
run			strides: 30		recov: 30min			submax: 60min	2hr
ft					75min				1hr 15min
other									9hr 45min