31-Dec	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov/form: 40min		submax: 60min		submax: 45min			2hr 25min
bike		recov: 60min		vq indoor: 90min			submax: 3hr		5hr 30min
run			submax: 35min		fartlek: 35			submax: 1hr 15min	2hr 25min
ft			75 min		75min				2.5hr
other									12hr 50min

7-Jan	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov/form: 45min		submax: 60min		submax: 50min			2hr 35min
bike		recov: 60min		vq indoor: 90min			submax: 3hr 15min		5hr 45min
run			strides: 35min			fartlek: 40		submax: 1hr 20 min	2hr 35min
ft			75 min		75min				2.5hr
other									13hr 25min

14-Jan	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov/form: 45min		submax: 60min		submax: 55min			2hr 40min
bike		recov: 60min		vq indoor: 90min			submax: 3hr 30		6hr
run			submax: 40min			fartlek: 45		submax: 1hr 25min	2hr 50min
ft			75 min		75min				2.5hr
other									13hr 50min

21-Jan	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov: 30min		submax: 60min		test: 1000yd TT			2hr
bike		recov: 60min		vq indoor: 60min			submax: 1hr 45min		3hr 45min
run			strides: 30		recov: 35min			submax: 50min	1hr 55min
ft			75 min		75min				2.5hr
other									10hr 10min

28-Jan	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov/form: 45min		submax: 60min		submax: 55min			2hr 40min
bike		recov: 60min		vq indoor: 90min			submax test: 3hr 30		6hr
run			submax: 40min			fartlek: 45		submax: 1hr 25min	2hr 50min
ft			75 min		75min				2.5hr
other									13hr 50min

4-Feb	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov/form: 45min		submax: 60min		submax: 60min			2hr 45min
bike		recov: 60min		vq indoor: 90min			submax: 3hr 45min		6hr 15min
run			submax: 45min		fartlek: 50			submax: 1hr 30min	3hr 5min
ft			75 min		75min				2.5hr
other									14hr 25min

11-Feb	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov/form: 45min		submax: 60min		submax: 60min			2hr 45min
bike		recov: 60min		vq indoor: 90min			submax: 4hr		6hr 30min
run			fartlek: 50		recov: 45			submax: 1hr 30min	3hr 05min
ft			75 min		75min				2.5hr
other									14hr 40min

18-Feb	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov: 30min		submax: 60min		test: 1000yd tt			2hr
bike		recov: 60min		vq indoor: 60min			submax: 90 min		3hr 30min
run			strides: 30		recov: 30min			test: 5k supermax	1hr 45min
ft			75 min		75min				2.5hr
other									9hr 45min