17-Mar	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov: 45min		submax: 60min		submax: 60min			2hr 4
bike			submax: 90min		2x20 @65%: 90min		submax: 3hr 45min		6hr 4
run				tempo: 35min		recov: 45		submax: 1hr 30min	2hr 5
ft		75 min			75min				2.5hr
other									

24-Mar	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov/form: 45min		submax/form: 60min		submax: 65min			2hr 5
bike			submax: 90min		2x20@65%: 90min		submax: 4hr		7hr
run				tempo: 40min		strides: 45		submax: 1hr 35min	3hr
ft		75 min			75min				2.5hr
other									

31-Mar	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov: 45min		submax: 60min		submax: 70min			2hr 5
bike			submax: 90min		3x15 @ 70%: 90min		submax: 4hr 15min		7hr 1
run				fartlek: 50		recov: 45		submax: 1hr 40min (w/ 10	3hr 1
ft		75 min			75min				2.5hr
other									

7-Apr	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov: 30min		submax: 60min		submax/form: 40			2hr 1
bike			recov: 60min		submax: 60min		submax: 2hr		4hr
run				recov: 30min		strides: 30		submax: 60min	1hr 3
ft		75 min			75min				2.5hr
other									

14-Apr	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov: 45min		submax/form: 60min		fartlek: 60min			2hr 4
bike			submax: 1hr 45min		3x20 @70%: 90min		submax: 4hr 15min		7hr 3
run				tempo*: 35min		recov: 45		submax: 1hr 45min	3hr 5
ft		75 min			75min				2.5hr
other	*tempo pace is 5k pace + 30-40sec								

21-Apr	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov/form: 45min		submax: 60min		submax: 65min			2hr 5
bike			submax:1hr 45min		3x20 @70%: 90min		submax: 4hr 30min		7hr 4
run				tempo: 40min		strides: 45		submax: 1hr 50min (w/10	3hr 1
ft		75 min			75min				2.5hr
other									

28-Apr	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov: 45min		submax/form: 60min		submax: 70min			2hr 5
bike			submax: 2hr		3x20 @70%: 90min		submax: 4hr 45min		8hr 1
run				fartlek: 45		recov: 45		submax: 2hr	3hr 3
ft		75 min			75min				2.5hr
other									

5-May	base	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	
swim		recov: 30min		submax: 60min		submax/form: 40			2hr 1
bike			vq indoor: 60min		vq indoor: 60min		submax: 2hr		4hr
run				recov: 30min		strides: 30		test: supermax 5k	1hr 3
ft		75 min			75min				2.5hr
other									