



Kilt Klassic Training

April 2009

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 April Fool's Day	2	3	4
5	6 20 min. walk	7 5 min. walk 10 min. fast walk 5 min. easy walk	8 Passover Rest or 20 min. walk	9 5 min. walk 10 min. fast walk 5 min. easy walk	10 Good Friday Rest or 20 min. walk	11 5 min. walk 15 min. fast walk 3 min. jog
12 Easter Rest or 20 min. walk	13 10 min. walk 4 min. jog 5 min. walk	14 Rest or 20 min. walk	15 10 min. walk 5 min. jog 5 min. walk	16 Rest or 20 min. walk	17 10 min. walk 5 min. jog 5 min. walk	18 Rest or 20 min. walk
19 10 min. walk 6 min. jog 10 min. walk	20 Taurus Rest or 20 min. walk	21 10 min. walk 6 min. jog 10 min. walk	22 Earth Day Administrative Professional's Day Rest or 20 min. walk	23 10 min. walk 7 min. jog 10 min. walk	24 Arbor Day Rest or 20 min. walk	25 10 min. walk 8 min. jog 5 min. walk
26 Rest or 20 min. walk	27 10 min. walk 8 min. jog 10 min. walk	28 Rest or 25 min. walk	29 10 min. walk 9 min. jog 5 min. walk	30 Rest or 25 min. walk		





Kilt Klassic Training

May 2009

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 10 min. walk 10 min. jog 10 min. walk	2 Rest or 25 min. walk
3 10 min. walk 11 min. jog 10 min. walk	4 Rest or 25 min. walk	5 10 min. walk 11 min. jog 10 min. walk <small>Cinco De Mayo</small>	6 Rest or 25 min. walk <small>Nurses Day</small>	7 10 min. walk 12 min. jog 10 min. walk	8 Rest or 25 min. walk	9 10 min. walk 13 min. jog 10 min. walk
10 Mother's Day Rest or 25 min. walk	11 10 min. walk 14 min. jog 10 min. walk	12 Rest or 25 min. walk	13 10 min. walk 15 min. jog 10 min. walk	14 Rest or 25 min. walk	15 10 min. walk 16 min. jog 10 min. walk	16 Armed Forces Day Rest or 25 min. walk
17 10 min. walk 17 min. jog 10 min. walk	18 Rest or 25 min. walk	19 10 min. walk 17 min. jog 10 min. walk	20 Rest or 25 min. walk	21 10 min. walk 18 min. jog 10 min. walk <small>Gemini</small>	22 Rest or 25 min. walk	23 10 min. walk 20 min. jog 10 min. walk
24 Rest or 25 min. walk	25 10 min. walk 18 min. jog 10 min. walk <small>Memorial Day</small>	26 Rest or 25 min. walk	27 10 min. walk 21 min. jog 5 min. walk	28 Rest or 25 min. walk	29 10 min. walk 22 min. jog 5 min. walk	30 Rest or 25 min. walk
31 10 min. walk 23 min. jog 5 min. walk						



Kilt Classic Training

June 2009

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 Rest or 25 min. walk	2 10 min. walk 23 min. jog 5 min. walk	3 Rest or 30 min. walk	4 10 min. walk 24 min. jog 5 min. walk	5 Rest or 25 min. walk	6 10 min. walk 25 min. jog 5 min. walk
7 Rest or 25 min. walk	8 10 min. walk 23 min. jog 5 min. walk	9 Rest or 20 min. walk	10 10 min. walk 26 min. jog 5 min. walk	11 Rest or 30 min. walk	12 10 min. walk 27 min. jog 5 min. walk	13 Rest or 30 min. walk
14 Flag Day 10 min. walk 28 min. jog 5 min. walk	15 Rest or 30 min. walk	16 5 min. walk 28 min. jog 5 min. walk	17 Rest or 30 min. walk	18 5 min. walk 30 min. jog 5 min. walk	19 Rest or 30 min. walk	20 5 min. walk 33 min. jog 5 min. walk
21 Father's Day First Day of Summer Rest or 30 min. walk	22 5 min. walk 27 min. jog 5 min. walk	23 Rest or 30 min. walk	24 10 min. walk 20 min. jog 5 min. walk	25 Rest or 30 min. walk	26 25 min. walk, or 10 min. walk 5 min. jog 10 min. walk	27  You're Ready! Good Work!
28	29	30				Thank you for supporting CHS men & women's Cross Country and Track & Field Programs!