

# PIZITZ CROSS COUNTRY SUMMER RUNNING LOG

This is the suggested Summer Running for Pizitz Cross Country Athletes.

Green = Suggested Running Time    H=Heart Rate    R=Time you actually ran    W=Time you actually walked

Fill in your Run Time and your Walk Time for each day. Add up both totals at the end of the week.

*Record your Heart Rate immediately after your workout*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	TOTAL
REST	<b>JUNE 1</b> 20-30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	2 20-30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	3 20-30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	4 20-30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	5 20-30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	6 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	R: _____ W: _____
7 REST	8 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	9 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	10 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	11 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	12 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	13 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	R: _____ W: _____
14 REST	15 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	16 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	17 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	18 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	19 30 Min. R: _____ W: _____ H: _____	20 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	R: _____ W: _____
21 REST	22 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	23 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	24 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	25 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	26 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	27 REST	R: _____ W: _____
28 REST	29 30-45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	30 30-45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	<b>JULY 1</b> 30-45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	2 30-45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	3 30-45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	<b>JULY 4<sup>TH</sup></b> REST	R: _____ W: _____
5 REST	6 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	7 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	8 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	9 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	10 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	11 45-60 Min. R: _____ W: _____ H: _____	R: _____ W: _____
12 REST	13 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	14 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	15 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	16 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	17 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	18 45-60 Min. R: _____ W: _____ H: _____	R: _____ W: _____
19 REST	20 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	21 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	22 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	23 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	24 20 Min. R: _____ W: _____ H: _____	25 REST	R: _____ W: _____
26 REST	28 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	29 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	30 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	31 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	<b>AUG. 1</b> 45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	2 45-60 Min. R: _____ W: _____ H: _____	R: _____ W: _____
3 REST	4 30-45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	5 30-45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	6 30-45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	7 30-45 Min. R: _____ W: _____ H: _____	8 45-60 Min. R: _____ W: _____ H: _____	9 REST	R: _____ W: _____

**MANDATORY PRACTICE BEGINS MONDAY, AUG. 10**

### TARGET HEART RATE

Check your heart rate at these times during the day by counting your pulse beats for 1 min.

**1. Resting**

Resting is when you first wake up  
\*EXAMPLE: Resting = 60

**2. During warm-ups & warm downs**

220 - your age x 50-60%  
\*220-14=206 x.5 to .6 = 103-124

**3. Max Heart Rate (Maximum heart rate per min. during workouts)**

220 - your age = MHR  
\*220 - 14 = 206 Max Heart Rate

Complete the following with each workout:

\*Active agilities @ 20 meters (Over/under; safe; karaoke; fast feet; high knees; skip; duck walk; butt kicks; form walk; leg swings)

\*5-10 min. easy warm-up jog (Conversation pace...your breathing should not be labored)

\*Complete the assigned workout at your pace - DO NOT OVER DO IT!

\*5-10 min. easy jog warm down (slow into a walk by the end)

\*Stretch only after your workout

\*Eat something nutritious within 1 hour of finishing your workout

Courtesy of <http://warmup.weebly.com/post-warm-up-target-heart-rate.html>