

Teesdale Athletic Club – Training sessions matrix – aim/benefit

REF	SESSION DETAILS			RELATIVE BENEFIT OF SESSION FOR TARGET RACES (also depends on race terrain and whether hilly)					Distance (approx)	
	SESSION	TERRAIN	SPEED / HILLS	5K	10K	HALF MARATHON	MARATHON	TRAIL / CROSS COUNTRY	Rep	Total (A/B)
1	Tees Cottage out & back	Road	Speed	High	High	Med	Med	Med		
2	Upper Demesnes	Trail	Hills	Med	Med	Med	Med	High		
3	Romaldkirk Hill	Road	Hill	Med	Med	Med	Med	Med		
4	200m sprints (Parlauf) Barnard Castle School	Grass	Speed	High	High	Med	Low	High		
5	400m reps Barnard Castle School	Grass	Speed	High	High	Med	Med	High		
6	Gypsy Lane Hills	Road	Hill	High	High	High	Med	Med		
7	Fast Miles Montalbo Road (appropriate pacing)	Road	Speed/Endurance	High	High	High	High	Med		
8	Bowes Museum	Path	Speed	High	High	Med	Med	Med		
9	Long run	Trail	Endurance / Social	Low	Low	Med	Med	Med		
10	Raby Avenue, Orchard Brae & Woods	Road/Trail	Hills	High	High	Med	Med	High		
11	Lower Demesnes	Trail	Hills	Med	Med	Med	Med	High		
12	Ash Tree Drive	Road	Hills	High	High	Med	Med	Med		
13	Startforth 6 Hills	Road	Hills	High	High	High	Med	Med		
14	Hilton Rd / Green Lane	Road	Speed	High	High	Med	Med	Med		
15	Harmire/ Montalbo Road	Road	Speed Endurance	High	High	High	Med	Med		
16	Woodside/ Wellington Road double loops	Road	Speed Endurance	High	High	High	Med	Med		
17	Woodside/ Wellington Road single loops	Road	Speed	High	High	Med	Med	Med		
18	200m Industrial estate	Road	Speed	High	High	Med	Low	Med		
19	Gray Lane & Old School Close hills	Road	Hills	High	High	Med	Med	Med		
20	LHS Barney Bank extended hills	Road	Hills	High	High	High	Med	Med		
21	LHS/RHS Barney Bank short hills	Road	Hills	High	High	Med	Low	Med		
22	RHS Barney Bank extended hills	Road	Hills	High	High	High	Med	Med		
23	Lamp Post Hills Gill Lane	Road	Hills	High	High	Med	Low	Med		
24	Pyramids Barnard Castle School	Grass	Speed	High	High	Med	Med	High		
25	Fartlek Barnard Castle School	Grass	Speed	High	High	Med	Med	High		