

week	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.	Sat.	Sun.	planned hours	actual hours	notes / life events
1	–	30 min.	60 min.	30 min.	–	60 min.	60 min.	4		
2	–	30 min.	60 min.	30 min.	–	60 min.	60 min.	4		
3	–	30 min.	60 min.	60 min.	–	90 min.	60 min.	5		
4	–	30 min.	60 min.	60 min.	–	90 min.	60 min.	5		
5	–	30 min.	60 min.	60 min.	–	90 min.	60 min.	5		
6	–	30 min.	60 min.	60 min.	–	90 min.	60 min.	5		
7	–	30 min.	60 min.	60 min.	–	90 min.	60 min.	5		
8	–	30 min.	60 min.	60 min.	–	90 min.	60 min.	5		
9	–	30 min.	60 min.	60 min.	30 min.	90 min.	90 min.	6		
10	–	30 min.	60 min.	60 min.	30 min.	90 min.	90 min.	6		
11	–	30 min.	60 min.	60 min.	30 min.	90 min.	90 min.	6		
12	–	30 min.	60 min.	60 min.	30 min.	90 min.	90 min.	6		
13	–	45 min.	60 min.	60 min.	45 min.	2 hr.	90 min.	7		
14	–	45 min.	60 min.	60 min.	45 min.	2 hr.	90 min.	7		
15	–	45 min.	60 min.	60 min.	45 min.	2 hr.	90 min.	7		
16	–	45 min.	60 min.	60 min.	45 min.	2 hr.	90 min.	7		
17	–	45 min.	60 min.	75 min.	60 min.	2 hr.	90 min.	7.5		
18	–	45 min.	60 min.	75 min.	60 min.	2 hr.	90 min.	7.5		

week	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.	Sat.	Sun.	planned hours	actual hours	notes / life events
1	–	45 min.	60 min.	75 min.	60 min.	90 min.	2 hr.	7.5		
2	–	45 min.	60 min.	75 min.	60 min.	90 min.	2 hr.	7.5		
3	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	90 min.	2 hr.	8		
4	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	90 min.	2 hr.	8		
5	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	90 min.	2 hr.	8		
6	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	90 min.	2 hr.	8		
7	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	90 min.	2 hr.	8		
8	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	90 min.	2 hr.	8		
9	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	2 hr. 30 min. prep	9		
10	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	2 hr. 30 min. prep	9		
11	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	2 hr. 30 min. prep	9		
12	–	60 min.	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	2 hr. 30 min. prep	9		
13	30 min.	90 min.	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	2 hr. 30 min. prep	10		
14	30 min.	90 min.	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	2 hr. 30 min. prep	10		
15	30 min.	90 min.	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	2 hr. 30 min. prep	10		
16	30 min.	90 min.	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	2 hr. 30 min. prep	10		
17	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	60 min.	2.5 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	12		
18	60 min.	90 min.	60 min.	2 hr.	60 min.	2.5 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	12		

week	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.	Sat.	Sun.	planned hours	actual hours	notes / life events
1	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2 hr.	2 hr.	2.5 hr.	3 hr. 30 min. prep	15		
2	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2.5 hr.	90 min. 60 min. flash	2 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	15		
3	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2 hr.	2 hr.	2.5 hr.	3 hr. 30 min. prep	15		
4	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2.5 hr.	90 min. 60 min. flash	2 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	15		
5	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2 hr.	2 hr.	2.5 hr.	3 hr. 30 min. prep	15		
6	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2.5 hr.	90 min. 60 min. flash	2 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	15		
7	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2 hr.	2 hr.	2.5 hr.	3 hr. 30 min. prep	15		
8	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2.5 hr.	90 min. 60 min. flash	2 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	15		
9	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2 hr.	2 hr.	2.5 hr.	3 hr. 30 min. prep	15		
10	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2.5 hr.	90 min. 60 min. flash	2 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	15		
11	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2 hr.	2 hr.	2.5 hr.	3 hr. 30 min. prep	15		
12	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2.5 hr.	90 min. 60 min. flash	2 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	15		
13	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2 hr.	2 hr.	2.5 hr.	3 hr. 30 min. prep	15		
14	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2.5 hr.	90 min. 60 min. flash	2 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	15		
15	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2 hr.	2 hr.	2.5 hr.	3 hr. 30 min. prep	15		
16	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2.5 hr.	90 min. 60 min. flash	2 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	15		
17	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2 hr.	2 hr.	2.5 hr.	3 hr. 30 min. prep	15		
18	90 min.	2 hr.	60 min. 30 min. flash	2.5 hr.	90 min. 60 min. flash	2 hr.	2.5 hr. 30 min. prep	15		

Beginner training plan from *Hansons' Marathon Method, 2nd Ed.* (2016 VeloPress)

week	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.	Sat.	Sun.	total miles	notes
1	–	–	–	3 mi.	–	3 mi.	4 mi.	10	
2	–	2 mi.	–	3 mi.	3 mi.	3 mi.	4 mi.	15	
3	–	4 mi.	–	4 mi.	4 mi.	4 mi.	5 mi.	21	
4	–	5 mi.	–	3 mi.	3 mi.	5 mi.	5 mi.	21	
5	–	5 mi.	–	4 mi.	5 mi.	4 mi.	6 mi.	24	
6	4 mi.	8 mi. speed	–	7 mi. tempo	4 mi.	8 mi.	8 mi.	39	
7	4 mi.	7 mi. speed	–	7 mi. tempo	4 mi.	6 mi.	10 mi.	38	
8	6 mi.	7 mi. speed	–	7 mi. tempo	5 mi.	6 mi.	10 mi.	41	
9	5 mi.	6 mi. speed	–	10 mi. tempo	6 mi.	5 mi.	15 mi.	47	
10	7 mi.	6 mi. speed	–	10 mi. tempo	5 mi.	8 mi.	10 mi.	46	
11	5 mi.	10 mi. strength	–	10 mi. tempo	5 mi.	8 mi.	16 mi.	54	
12	5 mi.	10 mi. strength	–	11 mi. tempo	5 mi.	8 mi.	10 mi.	49	
13	7 mi.	10 mi. strength	–	11 mi. tempo	6 mi.	6 mi.	16 mi.	56	
14	5 mi.	10 mi. strength	–	11 mi. tempo	5 mi.	8 mi.	10 mi.	49	
15	7 mi.	10 mi. strength	–	12 mi. tempo	6 mi.	6 mi.	16 mi.	57	
16	5 mi.	10 mi. strength	–	12 mi. tempo	5 mi.	8 mi.	10 mi.	50	
17	7 mi.	10 mi. strength	–	12 mi. tempo	6 mi.	6 mi.	8 mi.	49	
18	5 mi.	5 mi.	–	6 mi.	5 mi.	3 mi.	race day	50	

Writing Regimen Notes

"Starters" Notes:

What counts as "writing"? One metric could be time spent at the desk, door closed, with your phone in the other room and your computer wi-fi turned off. It's not just pounding out words. Revising is writing. Research, if it's not indulgent, can be writing, too.

Others use word counts to measure productivity, which also works. Whatever you're comfortable with.

"Builders" Notes:

Time marked as "prep" is meant for reflection at the end of the week. It can be anything as long as you're still at the desk: organizing files, printing drafts, cleaning the office. It's a chance to put things in order before beginning a new weekly cycle.

"Maintainers" Notes:

Time for "flash" can be any short-form writing: flash fiction or essays, poetry, freewriting, journaling. It's a loose category, and most important is putting in the total hours.

Depending on your workload, writing activity can also include submitting work to journals, querying editors and doing book business.

"HMM Training Mileage" Notes:

This spreadsheet reflects the "Beginner" mileage program from *Hansons' Marathon Method, 2nd Ed.* by Luke Humphrey with Keith & Kevin Hanson (2016, VeloPress).

This schedule inspired me to make a similar one for creative writing, and I adapted my first regimen off its theories and routines.

These spreadsheets were created by Joseph Holt (web: holt.ink). I ask that you please cite me as the original source if you distribute them widely. Also, please let me know if you see any accounting errors or have suggestions to improve the spreadsheets.