

Progression of training sessions per week based on age group and training phase

2017 Season		U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19	U23	Senior
Mon, Aug 29, 16	Fall 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mon, Sep 05, 16		2	2	3	3	4	0	0	0	0	0
Mon, Sep 12, 16		2	2	3	3	4	5	5	5	5	2
Mon, Sep 19, 16		2	2	3	3	4	5	5	5	5	5
Mon, Sep 26, 16		2	2	3	3	4	5	5	5	5	5
Mon Oct 03 16	Fall 2	1	2	3	3	4	7	8	9	10	10
Mon Oct 10 16		1	2	3	3	4	7	8	9	10	10
Mon Oct 17 16		1	2	3	3	4	7	8	9	10	10
Mon Oct 24 16		1	2	3	3	4	7	8	9	10	10
Mon Oct 31 16	Winter 1	1	1	2	3	4	7	8	8	10	10
Mon Nov 07 16		1	1	2	3	4	7	8	8	10	10
Mon Nov 14 16		1	1	2	3	4	7	8	8	10	10
Mon Nov 21 16		1	1	2	3	4	7	8	8	10	10
Mon Nov 28 16		1	1	2	3	4	7	8	9	10	11
Mon Dec 05 16		1	1	2	3	4	7	8	9	10	11
Mon Dec 12 16		1	1	2	3	4	7	8	9	10	11
Mon Dec 19 16											
Mon Dec 26 16											
Mon Jan 02 17		Winter 2	1	1	2	3	4	7	8	10	10
Mon Jan 09 17	1		1	2	3	4	7	8	10	10	12
Mon Jan 16 17	1		1	2	3	4	7	8	10	10	12
Mon Jan 23 17	1		1	2	3	4	7	8	10	10	12
Mon Jan 30 17	1		1	2	3	5	7	8	10	10	12
Mon Feb 06 17	1		1	2	3	5	7	8	10	10	12
Mon Feb 13 17	1		1	2	3	5	7	8	10	10	12
Mon Feb 20 17	1		1	2	3	5	7	8	10	10	12
Mon Feb 27 17	Spring 1	1	1	2	3	5	7	8	11	11	12
Mon Mar 06 17		1	1	2	3	5	7	8	11	11	12
Mon Mar 13 17		1	1	2	3	5	Short Week	Short Week	11	11	12
Mon Mar 20 17		1	1	2	3	5	7	10	11	11	12
Mon Mar 27 17		1	1	2	3	5	8	10	11	11	12
Mon Apr 03 17		1	1	3	3	5	8	10	11	12	12
Mon Apr 10 17		1	1	3	3	5	8	10	11	12	12
Mon Apr 17 17	1	1	3	3	HS Break	HS Break	HS Break	11	12	12	
Mon Apr 24 17	1	2	3	3	5	8	9	10	12	12	
Mon May 01 17	Spring 2	1	2	4	4	6	8	9	10	12	12
Mon May 08 17		1	2	4	4	6	8	9	10	12	12
Mon May 15 17		1	2	4	4	6	3	3	3	3	3
Mon May 22 17		1	2	4	4	6	3	3	3	3	3
Mon May 29 17	Summer 1	2	2	4	5	6	8	9	10	11	12
Mon Jun 05 17		2	2	4	5	6	8	9	10	11	12
Mon Jun 12 17		2	2	4	5	6	8	9	10	11	12
Mon Jun 19 17		2	2	4	5	6	8	9	10	11	12
Mon Jun 26 17		5	5	6	6	7	8	9	9	10	11
Mon Jul 03 17		Summer 2	5	5	6	6	7	8	9	9	10
Mon Jul 10 17	5		5	6	6	7	8	9	9	10	11
Mon Jul 17 17	5		5	6	6	7	8	9	9	10	11
Mon Jul 24 17	5		5	6	6	7	8	9	9	9	10
Mon Jul 31 17	Summer 3	5	5	6	6	7	8	9	9	9	10
Mon Aug 07 17		5	5	6	6	7	8	9	9	9	10
Mon Aug 14 17		5	5	6	6	7	8	9	9	9	10
Mon Aug 21 17		5	5	6	6	7	8	9	9	9	10

-- TRAINING SESSIONS PER WEEK -- (By Age 25 = 8654.75 hours)

