

Marathon Training Plan

Higdon Advanced 2

Wk	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	1	2	3	4	5	6	7
29	3 mi	3 ×	3 mi	30 min		5 mi	10 mi
2	8	9	10	11	12	13	14
30	3 mi	30 min	3 mi	3 mi		5 mi	11 mi
3	15	16	17	18	19	20	21
30	3 mi	4 × 800 m	3 mi	30 min		6 mi	8 mi
4	22	23	24	25	26	27	28
34	3 mi	4 ×	3 mi	35 min		6 mi	13 mi
5	29	30	31	32	33	34	35
35	3 mi	35 min	3 mi	3 mi		7 mi	14 mi
6	36	37	38	39	40	41	42
34	3 mi	5 × 800 m	3 mi	35 min		7 mi	10 mi
7	43	44	45	46	47	48	49
42	3 mi	5 ×	4 mi	40 min		8 mi	16 mi
8	50	51	52	53	54	55	56
41	3 mi	40 min	4 mi	3 mi		8 mi	17 mi
9	57	58	59	60	61	62	63
34	4 mi	6 × 800 m	4 mi	40 min			half
10	64	65	66	67	68	69	70
47	3 mi	6 ×	4 mi	45 min		9 mi	19 mi
11	71	72	73	74	75	76	77
50	4 mi	45 min	5 mi	4 mi		10 mi	20 mi
12	78	79	80	81	82	83	84
41	4 mi	7 × 800 m	5 mi	45 min		6 mi	12 mi
13	85	86	87	88	89	90	91
52	4 mi	7 ×	5 mi	50 min		10 mi	20 mi
14	92	93	94	95	96	97	98
40	5 mi	45 min	5 mi	5 mi		6 mi	12 mi
15	99	100	101	102	103	104	105
54	5 mi	8 × 800 m	5 mi	40 min		10 mi	20 mi
16	106	107	108	109	110	111	112
36	5 mi	6 ×	5 mi	30 min		4 mi	12 mi
17	113	114	115	116	117	118	119
29	4 mi	30 min	4 mi	4 mi		4 mi	8 mi
18	120	121	122	123	124	125	126
38	3 mi	4 × 400 m	3 mi			2 mi	marathon

rest cross long pace race tempo interval hill