

Marathon Training Plan

Higdon Advanced 2

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

rest cross long pace race tempo interval hill