

Half-Marathon Training Plan

Higdon Advanced

Wk	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	1	2	3	4	5	6	7
29	3 mi	6 ×	3 mi	40 min		3 mi	90 min (3/1)
2	8	9	10	11	12	13	14
30	3 mi	7 × 400 m 5-K pace	3 mi	45 min		3 mi	90 min
3	15	16	17	18	19	20	21
16	3 mi	7 ×	3 mi	30 min	or easy run		5 km
4	22	23	24	25	26	27	28
29	3 mi	8 × 400 m 5-K pace	3 mi	40 min		3 mi	90 min (3/1)
5	29	30	31	32	33	34	35
31	3 mi	8 ×	3 mi	45 min		3 mi	90 min
6	36	37	38	39	40	41	42
16	3 mi	8 × 400 m 5-K pace	3 mi	30 min	or easy run		10 km
7	43	44	45	46	47	48	49
33	3 mi	4 × 800 m 10-K pace	3 mi	45 min		4 mi	105 min (3/1)
8	50	51	52	53	54	55	56
36	3 mi	3 × 1600 m race pace	3 mi	50 min		5 mi	105 min
9	57	58	59	60	61	62	63
16	3 mi	5 × 800 m 10-K pace	3 mi	30 min	or easy run		15 km
10	64	65	66	67	68	69	70
40	3 mi	4 × 1600 m race pace	3 mi	55 min		5 mi	120 min (3/1)
11	71	72	73	74	75	76	77
37	3 mi	6 × 800 m 10-K pace	3 mi	60 min		3 mi	120 min
12	78	79	80	81	82	83	84
27	3 mi	6 × 400 m 5-K pace	2 mi	30 min			half

rest cross long pace race tempo interval hill