

# Half-Marathon Training Plan

Higdon Intermediate 1

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

rest    cross    long    pace    race    tempo    interval    hill