

Half-Marathon Training Plan

Higdon Intermediate 2

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

rest cross long pace race tempo interval hill