

# Half-Marathon Training Plan

## Higdon Intermediate 2

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

rest    cross    long    pace    race    tempo    interval    hill