

# Half-Marathon Training Plan

## Higdon Novice 1

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

rest cross long pace race tempo interval hill