

Half-Marathon Training Plan

Higdon Novice 2

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

rest cross long pace race tempo interval hill