

Marathon Training Plan

Higdon Intermediate 1

Wk	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	1	2	3	4	5	6	7
24		3 mi	5 mi	3 mi		5 mi	8 mi
2	8	9	10	11	12	13	14
25		3 mi	5 mi	3 mi		5 mi	9 mi
3	15	16	17	18	19	20	21
22		3 mi	5 mi	3 mi		5 mi	6 mi
4	22	23	24	25	26	27	28
29		3 mi	6 mi	3 mi		6 mi	11 mi
5	29	30	31	32	33	34	35
30		3 mi	6 mi	3 mi		6 mi	12 mi
6	36	37	38	39	40	41	42
26		3 mi	5 mi	3 mi		6 mi	9 mi
7	43	44	45	46	47	48	49
36		4 mi	7 mi	4 mi		7 mi	14 mi
8	50	51	52	53	54	55	56
37		4 mi	7 mi	4 mi		7 mi	15 mi
9	57	58	59	60	61	62	63
26		4 mi	5 mi	4 mi			half
10	64	65	66	67	68	69	70
41		4 mi	8 mi	4 mi		8 mi	17 mi
11	71	72	73	74	75	76	77
44		5 mi	8 mi	5 mi		8 mi	18 mi
12	78	79	80	81	82	83	84
36		5 mi	5 mi	5 mi		8 mi	13 mi
13	85	86	87	88	89	90	91
43		5 mi	8 mi	5 mi		5 mi	20 mi
14	92	93	94	95	96	97	98
35		5 mi	5 mi	5 mi		8 mi	12 mi
15	99	100	101	102	103	104	105
43		5 mi	8 mi	5 mi		5 mi	20 mi
16	106	107	108	109	110	111	112
32		5 mi	6 mi	5 mi		4 mi	12 mi
17	113	114	115	116	117	118	119
24		4 mi	5 mi	4 mi		3 mi	8 mi
18	120	121	122	123	124	125	126
35		3 mi	4 mi			2 mi	marathon

rest cross long pace race tempo interval hill