

Marathon Training Plan

Higdon Novice 1

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