

Marathon Training Plan

Higdon Novice 1

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

rest cross long pace race tempo interval hill