

Marathon Training Plan

Higdon Novice 2

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

rest cross long pace race tempo interval hill