

# MARATHON TRAINING PLAN



WEEK	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
1	Rest	4 km / 2.5 mi	Rest	4 km / 2.5 mi	Rest		8 km / 5 mi
2	Rest	5 km / 3.1 mi	Rest	5 km / 3.1 mi	Rest		13 km / 8.1 mi
3	Rest	5 km / 3.1 mi	4 km / 2.5 mi	5 km / 3.1 mi	Rest		20 km / 12.4 mi
4	Rest	6.5 km / 4 mi	5 km / 3.1 mi	6.5 km / 4 mi	Rest		13 km / 8.1 mi
5	Rest	6.5 km / 4 mi	6.5 km / 4 mi	6.5 km / 4 mi	Rest		20 km / 12.4 mi
6	Rest	6.5 km / 4 mi	15 km / 9.3 mi	6.5 km / 4 mi	Rest		20 km / 12.4 mi
7	Rest	8 km / 5 mi	6.5 km / 4 mi	8 km / 5 mi	Rest		15 km / 9.3 mi
8	Rest	8 km / 5 mi	8 km / 5 mi	6.5 km / 4 mi	Rest		21 km / 13.1 mi



WEEK	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
9	Rest	15 km / 9.3 mi	8 km / 5 mi	8 km / 5 mi	Rest		15 km / 9.3 mi
10	Rest	8 km / 5 mi	15 km / 9.3 mi	8 km / 5 mi	Rest		25 km / 15.5 mi
11	Rest	8 km / 5 mi	6.5 km / 4 mi	15 km / 9.3 mi	Rest		25 km / 15.5 mi
12	Rest	15 km / 9.3 mi	8 km / 5 mi	15 km / 9.3 mi	Rest		40 km / 25 mi
13	Rest	5 km / 3.1 mi	15 km / 9.3 mi	8 km / 5 mi	Rest		21 km / 13.1 mi
14	Rest	5 km / 3.1 mi	15 km / 9.3 mi	8 km / 5 mi	Rest		15 km / 9.3 mi
15	Rest	8 km / 5 mi	13 km / 8.1 mi	5 km / 3.1 mi	Rest		13 km / 8.1 mi
16	Rest	8 km / 5 mi	8 km / 5 mi	Rest	5 km / 3.1 mi	Rest	COMPETE