

HALF-MARATHON TRAINING PLAN



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



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