

Marathon Training Guide (Intermediate)

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total
1	4 mi.*	Off / 4 mi.	4-5 mi.	6 mi.	Off	10 mi.	4 mi.	28-33 mi.
2	4-6 mi.*	Off / 4 mi.	6 mi.	8 mi 15' tempo run	Off	10-12 mi.	5 mi.	33-41 mi.
3	4-7 mi.*	Off / 5 mi.	6 mi.	8 mi. 4 x 4' (4' rest)	Off	10-12 mi.	5 mi.	34-42 mi.
4	4-7 mi.*	Off / 5 mi.	Cross / 4-5 mi.	9 mi. 25' threshold, 5 x 1' (1' rest)	Off	12 mi.	4 mi.	33-43 mi.
5	5-7 mi.*	Off / 6 mi.	Cross / 5-6 mi.	9-10 mi. 5-6 x 5' tempo (3' rest)	Off	12-14 mi.	5 mi.	36-46 mi.
6	5-8 mi.*	3-6 mi.	Cross / 5-6 mi.	9-10 mi. 15' tempo, 10' easy, 15' tempo	Off	13-15 mi. 5' warmup, 2 x 10' threshold, 1H easy, 2 x 10' threshold	6 mi.	42-51 mi.
7	6 mi.*	4-7 mi.	Cross / 5-6 mi.	9-11 mi. 5-6 x 6' tempo (3' rest)	Off	14 - 16 mi.	6 mi.	45-53 mi.
8	7-9 mi.*	5-7 mi.	Cross / 6 mi.	9-11 mi. 2 x (20' easy / 15' threshold)	Off	14-16 mi. 10' easy warmup, 5 x 6' threshold (1' rest)	7 mi.	47-56 mi.
9	7-9 mi.*	5-7 mi.	7 mi.	9-11 mi. 30' threshold	Off	15-17 mi.	7 mi.	50-57 mi.

Marathon Training Guide (Intermediate)

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total
10	7 mi.*	Off	7 mi.	9-11 mi. 5-6 x 7' tempo (3' rest)	Off / 3 mi.	15-17 mi. Progression	7 mi.	55-60 mi.
11	5 mi.*	Off	6 mi.	9-11 mi. 35' threshold	Off / 3 mi.	18 Mi.	6 mi.	52-57 mi.
12	7 mi.*	Off / 2 mi.	7-8 mi.	9-11 mi. 20' tempo, 15' easy, 15' threshold	Off / 3 mi.	16-18 mi.	7-9 mi.	55-60 mi.
13	7 mi.*	Off / 2 mi.	7 mi.	9-11 mi. 35-40' threshold	Off / 3 mi.	13-16 mi.	6-8 mi.	55-60 mi.
14	8 mi.*	Off / 3 mi.	5 mi.	10 mi. 2 x 10' tempo, 15' easy, 15' tempo	Off / 5 mi.	16-18 mi.	6-7 mi.	52-57 mi.
15	6-8 mi.*	Off	7 mi.	8-9 mi. 25-30' threshold	Off	21 mi. Progression	4-6 mi.	45-50 mi.
16	6-7 mi.*	Off	6 mi.	6-7 mi. 2 x 5', 4 x 4', 3 x 3' (equal rest)	Off	12-14 mi. Progression	4 mi.	35-40 mi.
17	5 mi.*	Off	3 mi.	6 mi. 4-5 x 4' at marathon pace	Off	8-10 mi.	3 mi.	25-30 mi.
18	4 mi.*	Off	Off	5 mi. 6-8 x 1'	Off	Pre-race	RACE	Minimal