

Intermediate Training Plan

Marathon 18-Weeks

	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.	Sat.	Sun.
6/10-16	3 Mi.	4 Mi.	2-3 sets (2x200m + 1x400m) @ 10K-5K pace / equal jog recovery	3 Mi.	Rest	8 Mi.	Rest
6/17-23	4 Mi.	5 Mi.	6-8 x 400m @ 10K-5K pace / equal jog recovery	4 Mi.	Rest	9 Mi.	Rest
6/24-30	4 Mi.	5 Mi.	6-8 x 600m @ 10K-5K pace / equal jog recovery	3 Mi.	Rest	7 Mi.	Rest
7/1-7	4 Mi.	5 Mi.	6-8 x 800m (Yasso Format) / 2 mins rest	5 Mi.	Rest	11 Mi.	Rest
7/8-14	5 Mi.	6 Mi.	200m, 400m, 600m, 800m, 600m, 400m, 200m @ 5K-1Mi. pace / equal jog rec.	6 Mi.	Rest	12 Mi.	Rest
7/15-21	5 Mi.	6 Mi.	1 Mi., 800m, 600m, 400m, 200m @ Tempo-5K pace / 2 mins rest	4 Mi.	Rest	10 Mi.	Rest
7/22-28	5 Mi.	6 Mi.	2-3 sets (2x200m + 1x600m) @ 10K-5K pace / equal jog recovery	6 Mi.	Rest	14 Mi.	Rest
7/29-8/4	5 Mi.	6 Mi.	8-10 x 400m @ 10K-5K pace / equal jog recovery	6 Mi.	Rest	15 Mi.	Rest
8/5-11	5 Mi.	6 Mi.	8-10 x 600m @ 10K-5K pace / 3 mins rest	4 Mi.	Rest	13 Mi.	Rest
8/12-18	6 Mi.	7 mi.	8-10 x 800m (Yasso Format) / 2 mins rest	6 Mi.	Rest	17 Mi.	Rest
8/19-25	6 Mi.	7 Mi.	4-5 x 1000m @ Tempo-5K pace / 2-3 mins rest	6 Mi.	Rest	18 Mi.	Rest
8/26-9/1	7 Mi.	8 Mi.	4-5 x 1200m @ Tempo-5K pace / 2-3 mins rest	5 Mi.	Rest	14 Mi.	Rest
9/2-8	7 Mi.	8 Mi.	400m, 600m, 800m, 1200m, 800m, 600m, 400m @ 10K-1Mi. Pace / 3 mins rest	6 Mi.	Rest	20Mi.	Rest
9/9-15	7 Mi.	8 Mi.	2K, 1K, 800m, 400m @ Tempo-5K Cutdown / 2 mins rest	5 Mi.	Rest	14 Mi.	Rest
9/16-22	6 Mi.	7 Mi.	2 x 1200m @ Tempo, 1K @ 5K pace, 4 x 400m @ 1 Mi. pace / 2-3 mins rest	6 Mi.	Rest	3 Mi.	R2R 20 Mi.
9/23-29	5 Mi.	6 Mi.	2 x 1K @ Tempo, 2 x 800m @ 5K, 2 x 400m @ 1 Mi. / 2-3 mins rest	4 Mi.	Rest	12 Mi.	Rest
9/30-10/6	4 Mi.	5 Mi.	6-8 x 200m @ 5K-1Mi. pace / equal jog recovery	3 Mi.	Rest	8 Mi.	Rest
10/7-13	3 Mi.	4 Mi.	3 x 1 Mi. @ Marathon Pace / 2 mins rest	3 Mi.	Rest	2 Mi.	Race Day