

# Novice Training Plan

*Marathon 18-Weeks*

	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.	Sat.	Sun.
<b>6/10-16</b>	3 Mi.	Rest/XTrain	3 Mi.	3 Mi.	Rest	6 Mi.	Rest
<b>6/17-23</b>	3 Mi.	Rest/XTrain	3 Mi.	3 Mi.	Rest	7 Mi.	Rest
<b>6/24-30</b>	3 Mi.	Rest/XTrain	4 Mi.	4 Mi.	Rest	5 Mi.	Rest
<b>7/1-7</b>	3 Mi.	Rest/XTrain	3 Mi.	3 Mi.	Rest	9 Mi.	Rest
<b>7/8-14</b>	3 Mi.	Rest/XTrain	4 Mi.	3 Mi.	Rest	10 Mi.	Rest
<b>7/15-21</b>	4 Mi.	Rest/XTrain	5 Mi.	4 Mi.	Rest	8 Mi.	Rest
<b>7/22-28</b>	4 Mi.	Rest/XTrain	4 Mi.	3 Mi.	Rest	12 Mi.	Rest
<b>7/29-8/4</b>	3 Mi.	Rest/XTrain	5 Mi.	3 Mi.	Rest	13 Mi.	Rest
<b>8/5-11</b>	4 Mi.	Rest/XTrain	6 Mi.	5 Mi.	Rest	10 Mi.	Rest
<b>8/12-18</b>	3 Mi.	Rest/XTrain	6 Mi.	3 Mi.	Rest	15 Mi.	Rest
<b>8/19-25</b>	3 Mi.	Rest/XTrain	7 Mi.	4 Mi.	Rest	16 Mi.	Rest
<b>8/26-9/1</b>	5 Mi.	Rest/XTrain	8 Mi.	5 Mi.	Rest	12 Mi.	Rest
<b>9/2-8</b>	4 Mi.	Rest/XTrain	8 Mi.	4 Mi.	Rest	18 Mi.	Rest
<b>9/9-15</b>	5 Mi.	Rest/XTrain	8 Mi.	5 Mi.	Rest	14 Mi.	Rest
<b>9/16-22</b>	5 Mi.	Rest/XTrain	8 Mi.	5 Mi.	Rest	2 Mi.	R2R 20 Mi.
<b>9/23-29</b>	4 Mi.	Rest/XTrain	7 Mi.	4 Mi.	Rest	12 Mi.	Rest
<b>9/30-10/6</b>	4 Mi.	Rest/XTrain	6 Mi.	3 Mi.	Rest	8 Mi.	Rest
<b>10/7-13</b>	3 Mi.	Rest/XTrain	3 Mi.	3 Mi.	Rest	2 Mi.	Race Day