

# Advanced Training Plan

## Marathon 18-Weeks

	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.	Sat.	Sun.
<b>6/10-16</b>	5 Mi.	6 Mi.	2-3 sets (2x200m + 1x400m) @ 10K-5K pace / equal jog recovery	5 Mi.	Rest	10 Mi.	5 Mi.
<b>6/17-23</b>	3 Mi. @ Tempo	6 Mi.	6-8 x 400m @ 10K-5K pace / equal jog recovery	7 Mi.	Rest	11 Mi.	5 Mi.
<b>6/24-30</b>	3 x 1 Mi @ Tempo / 1 mins Rest	6 Mi.	6-8 x 600m @ 10K-5K pace / equal jog recovery	8 Mi.	Rest	9 Mi.	5 Mi.
<b>7/1-7</b>	4 Mi. @ Tempo	6Mi.	6-8 x 800m (Yasso Format) / 2 mins rest	7 Mi.	Rest	13 Mi.	6 Mi.
<b>7/8-14</b>	2x2 Mi. @ Tempo / 1-2 mins rest	6 Mi.	200m, 400m, 600m, 800m, 600m, 400m, 200m @ 5K-1Mi. pace / equal jog rec.	8 Mi.	Rest	14 Mi.	7 Mi.
<b>7/15-21</b>	5 Mi. @ Tempo	6 Mi.	1 Mi., 800m, 600m, 400m, 200m @ Tempo-5K pace / 2 mins rest	9 Mi.	Rest	12 Mi.	4 Mi.
<b>7/22-28</b>	5x1 Mi. @ Tempo / 1-2 mins rest	6 Mi.	2-3 sets (2x200m + 1x600m) @ 10K-5K pace / equal jog recovery	10 Mi.	Rest	15 Mi.	6 Mi.
<b>7/29-8/4</b>	6 Mi. @ Tempo	6 Mi.	8-10 x 400m @ 10K-5K pace / equal jog recovery	10 Mi.	Rest	17 Mi.	6 Mi.
<b>8/5-11</b>	3x2 Mi. @ Tempo / 1-2 mins rest	5 Mi.	8-10 x 600m @ 10K-5K pace / 3 mins rest	10 Mi.	Rest	16 Mi.	5 Mi.
<b>8/12-18</b>	7 Mi. @ Marathon Pace	7 mi.	8-10 x 800m (Yasso Format) / 2 mins rest	10 Mi.	Rest	18 Mi.	7 Mi.
<b>8/19-25</b>	4x2 Mi. @ MP / 2 mins rest	7 Mi.	4-5 x 1000m @ Tempo-5K pace / 2-3 mins rest	10 Mi.	Rest	20 Mi.	8 Mi.
<b>8/26-9/1</b>	8 Mi. @ Marathon Pace	7 Mi.	4-5 x 1200m @ Tempo-5K pace / 2-3 mins rest	10 Mi.	Rest	14 Mi.	6 mi.
<b>9/2-8</b>	3 x 3 Mi. @ MP / 3 mins rest	6 Mi.	400m, 600m, 800m, 1200m, 800m, 600m, 400m @ 10K-1Mi. Pace / 3 mins rest	10 Mi.	Rest	20Mi.	7 Mi.
<b>9/9-15</b>	9 Mi. @ Marathon Pace	6 Mi.	2K, 1K, 800m, 400m @ Tempo-5K Cutdown / 2 mins rest	10 Mi.	Rest	14 Mi.	8 Mi.
<b>9/16-22</b>	5x2 Mi. @ MP / 2 mins rest	8 Mi.	2 x 1200m @ Tempo, 1K @ 5K pace, 4 x 400m @ 1 Mi. pace / 2-3 mins rest	10 Mi.	Rest	3 Mi.	R2R 20 Mi.
<b>9/23-29</b>	5 Mi. @ Marathon Pace	6 Mi.	2 x 1K @ Tempo, 2 x 800m @ 5K, 2 x 400m @ 1 Mi. / 2-3 mins rest	8 Mi.	Rest	12 Mi.	6 Mi.
<b>9/30-10/6</b>	4x1 Mi. @ MP / 1-2 mins rest	5 Mi.	6-8 x 200m @ 5K-1Mi. pace / equal jog recovery	6 Mi.	Rest	10 Mi.	6 Mi.
<b>10/7-13</b>	3 Mi.	3 Mi.	3 x 1 Mi. @ Marathon Pace / 2 mins rest	4 Mi.	Rest	3 Mi.	Race Day