

## Marathon Training Guide (Advanced)

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total
1	4-6 mi.*	Off / 4 mi.	4-5 mi.	6 mi.	Off	10 mi.	4 mi.	30-35 mi.
2	4-6 mi.*	Off / 4 mi.	6 mi.	8 mi. 20' threshold	Off	10-12 mi.	5 mi.	35-41 mi.
3	4-7 mi.*	Off / 5 mi.	6 mi.	8 mi. 5 x 4' tempo (3' rest)	Off	12 mi.	5 mi.	36-43 mi.
4	4-7 mi.*	5 mi.	4-5 mi.	9-10 mi. 25' threshold, 8 x 1' (1' rest)	Off / 3 mi.*	12-14 mi.	4-5 mi.	42-46 mi.
5	5-7 mi.*	6 mi.	5-6 mi.	9-10 mi. 5-6 x 5' tempo (2' rest)	Off / 4 mi.*	12-14 mi.	5 mi.	46-50 mi.
6	5-8 mi.*	3-6 mi.	5-6 mi.	9-10 mi. 20' tempo, 10' easy run, 15' tempo	5 mi.*	13-15 mi. 5' warmup, 2 x 10' threshold, 1H easy, 1 x 20' threshold	4-6 mi.	48-53 mi.
7	6-8 mi.*	4-7 mi.	5-6 mi.	9-11 mi. 5-6 x 6' tempo (2' rest), 5 x 1' tempo (1' rest)	Off / 5 mi.*	14-16 mi. Progression	6 mi.	52-57 mi.
8	7-9 mi.*	5-7 mi.	6-8 mi.	8-9 mi. 2 x (20' easy / 15' tempo)	6 mi.	14-16 mi. 10' easy warmup, 5 x 6' threshold (1' rest), 1H run, 15' threshold	7 mi.	35-40 mi.
9	7-9 mi.*	5-7 mi.	7 mi.	9-11 mi. 30' threshold, 6 x 1' fast	5-7 mi.	15-17 mi.	7-8 mi.	57-66 mi.

## Marathon Training Guide (Advanced)

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total
10	7 mi.*	5-7 mi.	7 mi.	10-12 mi. 3 x 10' tempo (3' rest)	5 mi.	15-17 mi.	7-8 mi.	56-63 mi.
11	7-8 mi.*	5-7 mi.	6 mi.	10-12 mi. 35' threshold, 6 x 1' fast	5 mi.	18 mi. 2 x (10' threshold (3' rest)), 1H run, 15' threshold	6-8 mi.	57-64 mi.
12	7-9 mi.*	7-8 mi.	7-8 mi.	10-12 mi. 20' threshold, 15' easy, 15' threshold	5-7 mi.*	16-18 mi.	7-9 mi.	65-70 mi.
13	7-9 mi.*	7-8 mi.	7 mi.	10-12 mi. 35-40' pace, 6 x 1' fast	5-7 mi.*	15-18 mi.	6-8 mi.	65-70 mi.
14	8 mi.*	5-7 mi.	5 mi.	9-11 mi. 2 x 12' tempo, 15' easy, 20' threshold	5 mi.*	16-18 mi.	6-7 mi.	60-65 mi.
15	6-8 mi.*	4-6 mi.	7 mi.	8 mi. 25-30' threshold, 6 x 1' fast	Off	21 mi. Progression	4-6 mi.	50-55 mi.
16	6-7 mi.*	4-6 mi.	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	3-5 mi.	6 mi. 2 x 6', 2 x 4', 2 x 2'	Off	8-10 mi.	3 mi.	25-30 mi.
18	4 mi.*	Off	Off	5 mi. 3-4 x 4' at marathon pace	Off	Pre-race	<b>RACE</b>	Minimal