

## Marathon Training Guide (Novice)

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total
1	Cross / 3 mi.*	Off	Off / 2 mi.	4 mi.	Off	7-8 mi.	3 mi.	20 mi.
2	Cross / 4 mi.*	Off	Off / 3 mi.	5 mi. 10' tempo	Off	7-8 mi.	3 mi.	23 mi.
3	Cross / 4 mi.*	Off	Cross / 4 mi.	6 mi. Fartlek: 3 x 3', 2 x 2'	Off	7-10 mi.	4 mi.	28 mi.
4	Cross / 5 mi.*	Off	Cross / 4 mi.	7 mi. 15' threshold	Off	8-10 mi.	4 mi.	30 mi.
5	Cross / 5 mi.*	Off	Cross / 4 mi.	7 mi. Fartlek: 12 x 1'	Off	10-12 mi.	5 mi.	33 mi.
6	Cross / 6 mi.*	Off	Cross / 4 mi.	8 mi. 20' threshold	Off	10-12 mi.	5 mi.	35 mi.
7	Cross / 6 mi.*	Off	Cross / 3 mi.	6 mi. Fartlek: 4 x 5' (4' rest)	Off	14 mi.	5 mi.	35 mi.
8	Cross / 6 mi.*	Off	Cross / 6 mi.	8 mi. 25' threshold	Off	10-13 mi.	7 mi.	40 mi.
9	Cross / 5 mi.*	Off	Cross / 5-7 mi.	8 mi. 4 x 4', 3 x 3'	Off	16 mi.	6 mi.	42 mi.

## Marathon Training Guide (Novice)

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total
10	Cross / 7 mi.*	Off	Cross / 5-7 mi.	9 mi. 16 x 1'	Off	10-12 mi.	7 mi.	42- 45 mi.
11	Cross / 5 mi.*	Off	Cross / 6 mi.	9 mi. 30' threshold	Off	18 mi.	6 mi.	45 mi.
12	Cross / 7 mi.*	Off / 2 mi.	Cross / 7-8 mi.	10 mi. 5 x 5'	Off	10-13 mi.	7-9 mi.	45 - 50 mi.
13	Cross / 7 mi.*	Off / 2 mi.	Cross / 7 mi.	10 mi. 30' threshold	Off	10-13 mi.	6-8 mi.	45-50 mi.
14	Cross / 8 mi.*	Off / 3 mi.	Cross / 5 mi.	10 mi. 2 x 10', 3 x 3'	Off	12 mi.	6 mi.	40-45 mi.
15	Cross / 6 mi.*	Off	Cross / 7 mi.	7-8 mi. 25' threshold	Off	21 mi.	4 mi.	50 mi.
16	Cross / 4 mi.*	Off	Cross / 6 mi.	8 mi. 4 x 4', 3 x 3'	Off	12 mi.	4 mi.	30-35 mi.
17	Cross / 5 mi.*	Off	3 mi.	6 mi. 4 x 3', 3 x 2'	Off	8-10 mi.	3 mi.	25-30 mi.
18	4 mi.*	Off	Off	5 mi. 6-8 x 1'	Off	Pre-race	<b>RACE</b>	Minimal