

INTERMEDIATE HALF-MARATHON TRAINING PROGRAM

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Week 1	ST	20 min TR	3 miles ER + ST	4 miles ER	Rest	6 miles LR	3 miles ER
Week 2	ST	25 min TR	3 miles ER + ST	4 miles ER	Rest	7 miles LR	3 miles ER
Week 3	ST	30 min TR	3 miles ER + ST	4 miles ER	Rest	8 miles LR	3 miles ER
Week 4	ST	2 miles ER + 6 x 1-min HR + 2 miles ER	3 miles ER + ST	30 min TR	Rest	9 miles LR	3 miles ER
Week 5	ST	4 miles GP	3 miles ER + ST	30 min TR	Rest	9 miles LR (last 4 at GP)	3 miles ER
Week 6	ST	2 miles ER + 7 x 1-min HR + 2 miles ER	4 miles ER + ST	30 min TR	Rest	10 miles LR	4 miles ER
Week 7	ST	2 miles ER + 8 x 1-min HR + 2 miles ER	4 miles ER + ST	30 min TR	Rest	12 miles LR (last 4 at GP)	3 miles ER
Week 8	ST	2 miles ER + 7 x 1:30-min HR + 2 miles ER	4 miles ER + ST	30 min TR	Rest	10K race	4 miles ER
Week 9	ST	4 miles GP	4 miles ER + ST	30 min TR	Rest	14 miles LR (last 4 at GP)	3 miles ER
Week 10	ST	5 miles GP	4 miles ER + ST	30 min TR	Rest	11 miles LR	4 miles ER
Week 11	ST	3 miles GP	3 miles ER	35 min TR	Rest	6 miles LR (last 2 at GP)	3 miles ER
Week 12	Rest	4 miles GP	20 min GP	30 miles ER	Rest	20 min ER	HALF MARATHON!