

# MARATHON TRAINING SCHEDULE

Level: Beginner Duration: 16 Weeks Goal: 26.2 Miles

<b>1</b>	<i>Rest</i>	3 mi	3 mi	3 mi	<i>Rest</i>	<b>6 mi</b>	Cross
<b>2</b>	<i>Rest</i>	3 mi	4 mi	3 mi	<i>Rest</i>	<b>7 mi</b>	Cross
<b>3</b>	<i>Rest</i>	3 mi	4 mi	3 mi	<i>Rest</i>	<b>8 mi</b>	Cross
<b>4</b>	<i>Rest</i>	3 mi	5 mi	3 mi	<i>Rest</i>	<b>9 mi</b>	Cross
<b>5</b>	<i>Rest</i>	4 mi	5 mi	4 mi	<i>Rest</i>	<b>10 mi</b>	Cross
<b>...</b>	<i>Rest</i>	5 mi	8 mi	5 mi	<i>Rest</i>	<b>18 mi</b>	Cross
<b>15</b>	<i>Rest</i>	3 mi	4 mi	2 mi	<i>Rest</i>	<b>8 mi</b>	Cross
<b>16</b>	<i>Rest</i>	3 mi	2 mi	<i>Rest</i>	Rest	Rest	<b>26.2 MI</b>

**Note:** Cross = Cross-training (Cycling, Swimming, or Yoga). Always listen to your body and adjust mileage if feeling pain.