

12-WEEK MARATHON TRAINING SCHEDULE

Runner: _____ Goal Time: _____

WEEK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN (LONG)
1	<i>Rest</i>	4 mi	5 mi	4 mi	<i>Rest</i>	6 mi	8 mi
2	<i>Rest</i>	4 mi	6 mi	4 mi	<i>Rest</i>	7 mi	10 mi
3	<i>Rest</i>	5 mi	7 mi	5 mi	<i>Rest</i>	8 mi	12 mi
4	<i>Rest</i>	5 mi	8 mi	5 mi	<i>Rest</i>	6 mi	10 mi
5	<i>Rest</i>	6 mi	8 mi	6 mi	<i>Rest</i>	10 mi	14 mi
6	<i>Rest</i>	6 mi	9 mi	6 mi	<i>Rest</i>	10 mi	16 mi
7	<i>Rest</i>	7 mi	10 mi	7 mi	<i>Rest</i>	12 mi	18 mi
8	<i>Rest</i>	5 mi	6 mi	5 mi	<i>Rest</i>	8 mi	12 mi

WEEK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN (LONG)
9	<i>Rest</i>	7 mi	10 mi	7 mi	<i>Rest</i>	12 mi	20 mi
10	<i>Rest</i>	6 mi	8 mi	6 mi	<i>Rest</i>	10 mi	15 mi
11	<i>Rest</i>	5 mi	6 mi	5 mi	<i>Rest</i>	6 mi	8 mi
12	<i>Rest</i>	4 mi	3 mi	2 mi	<i>Rest</i>	<i>Rest</i>	26.2 mi

Notes: Sunday runs should be at a conversational pace. Total Mileage: ~450 miles