

HALF MARATHON TRAINING LOG

GOAL RACE: _____ TARGET TIME: _____

WEEK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN (LONG)
1	<i>Rest</i>	3 mi	3 mi	3 mi	<i>Rest</i>	4 mi	4 mi
2	<i>Rest</i>	3 mi	3 mi	3 mi	<i>Rest</i>	4 mi	5 mi
3	<i>Rest</i>	3.5 mi	3 mi	3.5 mi	<i>Rest</i>	4 mi	6 mi
4	<i>Rest</i>	3.5 mi	3 mi	3.5 mi	<i>Rest</i>	5 mi	7 mi
5	<i>Rest</i>	4 mi	3 mi	4 mi	<i>Rest</i>	5 mi	8 mi
6	<i>Rest</i>	4 mi	3 mi	4 mi	<i>Rest</i>	5 mi	9 mi
7	<i>Rest</i>	4.5 mi	3 mi	4.5 mi	<i>Rest</i>	6 mi	10 mi
8	<i>Rest</i>	5 mi	3 mi	5 mi	<i>Rest</i>	6 mi	11 mi
9	<i>Rest</i>	5 mi	3 mi	5 mi	<i>Rest</i>	4 mi	12 mi
10	<i>Rest</i>	4 mi	3 mi	2 mi	<i>Rest</i>	Rest	13.1 mi