



MARATHON TRAINING PLAN

Prepare your body for race day with our 16-week marathon training plan.

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	Rest	3 mi / 5 km	4 mi / 7 km	5 mi / 8 km	Rest	4 mi / 7 km	8 mi / 13 km
2	Rest	3 mi / 5 km	3 mi / 5 km	6 mi / 10 km	Rest	3 mi / 5 km	10 mi / 16 km
3	Rest	3 mi / 5 km	5 mi / 8 km	6 mi / 10 km	Rest	4 mi / 7 km	12 mi / 19 km
4	Rest	3 mi / 5 km	5 mi / 8 km	6 mi / 10 km	Rest	5 mi / 8 km	10 mi / 16 km
5	Rest	3 mi / 5 km	6 mi / 10 km	7 mi / 11 km	Rest	5 mi / 8 km	14 mi / 23 km
6	Rest	3 mi / 5 km	6 mi / 10 km	6 mi / 10 km	Rest	4 mi / 7 km	10 mi / 16 km
7	Rest	3 mi / 5 km	6 mi / 10 km	8 mi / 13 km	Rest	3 mi / 5 km	16 mi / 26 km
8	Rest	3 mi / 5 km	6 mi / 10 km	8 mi / 13 km	Rest	4 mi / 7 km	10 mi / 16 km
9	Rest	3 mi / 5 km	8 mi / 13 km	5 mi / 8 km	Rest	5 mi / 8 km	18 mi / 29 km
10	Rest	3 mi / 5 km	6 mi / 10 km	7 mi / 11 km	Rest	6 mi / 10 km	10 mi / 16 km
11	Rest	3 mi / 5 km	6 mi / 10 km	8 mi / 13 km	Rest	6 mi / 10 km	20 mi / 32 km
12	Rest	3 mi / 5 km	10 mi / 16 km	6 mi / 10 km	Rest	4 mi / 7 km	10 mi / 16 km
13	Rest	3 mi / 5 km	8 mi / 13 km	8 mi / 13 km	Rest	4 mi / 7 km	20 mi / 32 km
14	Rest	3 mi / 5 km	6 mi / 10 km	6 mi / 10 km	Rest	4 mi / 7 km	14 mi / 23 km
15	Rest	3 mi / 5 km	3 mi / 5 km	6 mi / 10 km	Rest	4 mi / 7 km	8 mi / 13 km
16	Rest	3 mi / 5 km	3 mi / 5 km	5 mi / 8 km	Rest	2 mi / 3 km	RACE DAY

MOST IMPORTANTLY... HAVE FUN!