

## Beginners' Marathon Training Schedule

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<b>Week 1</b>	Rest	3mile / 25-30min run	3mile / 25-30min run	3mile / 25-30min run	Rest	6mile / 1 hour run	Easy walk or alternative exercise
<b>Week 2</b>	Rest	3mile / 25-30min run	3mile / 25-30min run	3mile / 25-30min run	Rest	7miles /60-70min run	Easy walk or alternative
<b>Week 3</b>	Rest	3mile / 30min run	4mile / 40min run	3mile / 30min run	Rest	5mile / 50min run	Easy walk or alternative
<b>Week 4</b>	Rest	3mile / 30min run	4mile / 40min run	4mile / 40min Run	Rest	9mile / 90min run	Easy walk or alternative
<b>Week 5</b>	Rest	3mile / 30min run	5mile / 50min run	3mile / 30min run	Rest	10mile / 90min+ run	Easy walk or alternative
<b>Week 6</b>	Rest	4mile / 40min run	5mile / 50min run	4mile / 40min run	Rest	7mile / 65min+ run	Easy walk or alternative
<b>Week 7</b>	Rest	4mile / 40min run	6mile / 1 hour run	3mile / 30min run	Rest	12mile / app 2hour run	Easy walk or alternative exercise
<b>Week 8</b>	Rest	4mile / 40min run	6mile / 1 hour run	3mile / 30min run	Rest	Rest	Half Marathon
<b>Week 9</b>	Rest	3mile / 30min run	7mile / 70min run	4mile / 40min run	Rest	10mile / 90min+ run	Rest
<b>Week 10</b>	Rest	4mile / 40min run	7mile / 70min run	4mile / 40min run	Rest	15mile / 2hour+ run	Easy walk or rest
<b>Week 11</b>	Rest	4mile / 40min run	8mile / 80min run	4mile / 40min run	Rest	16mile / 2hour+ run	Easy walk or alternative
<b>Week 12</b>	Rest	4mile / 40min run	8mile / 80min run	5mile / 50min run	Rest	12mile / 2hour+ run	Easy walk or alternative
<b>Week 13</b>	Rest	4mile / 40min run	9mile / 90min run	5mile / 50min run	Rest	18mile / 3hour+ run	Easy walk or alternative
<b>Week 14</b>	Rest	5mile / 40min run	9mile / 90min run	5mile / 50min run	Rest	14mile / 2hour+ run	Easy walk or alternative
<b>Week 15</b>	Rest	5mile / 40min run	10mile / 1hr 40min run	5mile / 50min run	Rest	20mile / 3hour+ run	Easy walk or alternative
<b>Week 16</b>	Rest	5mile / 40min run	8mile / 80min run	4mile / 40min run	Rest	12mile / 2hour+ run	Easy walk or alternative
<b>Week 17</b>	Rest	4mile / 40min run	6mile / 1 hour run	3mile / 30min run	Rest	8mile / 80min run	Easy walk or alternative
<b>Week 18</b>	Rest	3mile / 30min run	4mile / 70min run	2mile / 50min run	Rest	<b>Rest</b>	<b>Race Day</b>
<b>Week 19</b>	Rest or short walk	Rest or short walk	Rest or short walk	Rest or short walk	Rest or short walk	Rest or 2-3mile run	Rest or 2-3mile run