

Marathon Group A “Intermediate/Advanced”

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	OFF	4mi E + 4mi T	OFF	2mi E + 5x1000m MP + 2mi E	OFF	10mi E	4mi E
2	OFF	8mi E + 10x100m Strides	OFF	10min E + 30min HILLS (parking garage) + 10min E	OFF	12mi E	6mi E
3	OFF	10mi E	4mi E	2mi E + 4mi T	OFF	13mi E	5mi E
4	OFF	8mi E + 10x100m Strides	5mi E	Mile Time Trial	OFF	14mi E	4mi E
5	OFF	4mi E + 5mi T	OFF	1mi E + 5mi MP + 1mi E	OFF	13mi E	5mi E
6	OFF	8mi E + 10x100m Strides	3mi E	2mi E + 5x800m MP + 2mi E	OFF	16mi E	4mi E
7	OFF	5mi E + 5mi T	4mi E	1mi E + 20min HILLS + 1mi E	OFF	12mi E	7mi E + 8x100 strides
8	OFF	7mi E + 6x100 strides	OFF	1mi E + 5mi MP + 1mi E	OFF	17mi E	5mi E
9	OFF	6mi E	4mi E	6mi E + 6x100m Strides	OFF	2mi E + 12mi MP + 2mi E	6mi E
10	OFF	8mi E	5mi E	2mi E + 30min HILLS + 2mi E	OFF	14mi E	5mi E
11	OFF	7mi E + 6x100 strides	5mi + 6x100m strides	1mi E + 5mi MP + 1mi E	OFF	20mi E (or 3 hrs)	5mi E
12	OFF	12mi E	OFF	3mi E + 5x600m MP + 3mi E	OFF	16mi E	8k-15k tune up Race (9-13mi MP)
13	OFF	8mi E	12mi E	2mi E + 30min HILLS + 2mi E	OFF	2mi E + 14mi MP + 2mi E	5mi E
14	OFF	11mi E	4mi E + 6x100 strides	3mi E + 5x600m MP + 3mi E	OFF	17mi E	7mi E + 8x100 strides
15	OFF	7mi E + 6x100 strides	OFF	3mi E + 4x1200m MP + 3mi E	OFF	20mi E (or 3 hrs)	4mi E
16	OFF	6mi E	4mi E + 6x100 strides	3mi E + 5x600m MP + 3mi E	OFF	16mi E	5mi E
17	OFF	7mi E + 6x100 strides	5mi E + 6x100m strides	2mi + 3x1mi MP + 2mi E	OFF	12mi E	OFF
18	OFF	6mi E	OFF	5mi + 2mi MP	OFF	20min E	RACE DAY