

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                  | <b>Mile Time Trial</b>                           | 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                        |