

Show Me Your Free State Novice Marathon Training Plan

Mon. Date	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weekly Mi.
Jun. 22	--	3	3	3	--	3	6	18
Jun. 29	--	3	3	3	--	3	7	19
Jul. 6	--	3	4	3	--	3	5	18
Jul. 13	--	3	4	3	--	3	9	22
Jul. 20	--	3	5	3	--	3	10	24
Jul. 27	--	3	5	3	--	3	7	21
Aug. 3	--	3	6	3	--	3	12	27
Aug. 10	--	3	6	3	--	13.2	2	27.2
Aug. 17	--	3	7	4	--	3	10	27
Aug. 24	--	3	7	4	--	3	15	31
Aug. 31	--	4	8	4	--	3	16	35
Sept. 7	--	4	8	5	--	3	12	32
Sept. 14	--	4	9	5	--	3	18	39
Sept. 21	--	5	9	5	--	3	14	36
Sept. 28	--	5	10	5	--	3	20	43
Oct. 5	--	5	8	4	--	3	12	32
Oct. 12	--	4	6	3	--	3	8	24
Oct. 19	--	3	4	2	--	26.2	--	35.2