

Half Marathon Training Schedule

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Week 1	2 mi	2 mi	Rest	4 mi	2 mi	Rest	5-7 mi
Week 2	2 mi	2 mi	Rest	4 mi	2 mi	Rest	5-7 mi
Week 3	2 mi	2 mi	Rest	4 mi	2 mi	Rest	6-8 mi
Week 4	2 mi	2 mi	Rest	4-5 mi	2 mi	Rest	4-6 mi
Week 5	2 mi	2 mi	Rest	4-5 mi	2 mi	Rest	6-8 mi
Week 6	2 mi	2-3 mi	Rest	4-5 mi	2 mi	Rest	7-9 mi
Week 7	2 mi	3 mi	Rest	5 mi	2-3 mi	Rest	8-10 mi
Week 8	2 mi	3 mi	Rest	5 mi	2-3 mi	Rest	6-8 mi
Week 9	2 mi	3 mi	Rest	5 mi	3 mi	Rest	8-10 mi
Week 10	2-3 mi	3 mi	Rest	4-6 mi	3 mi	Rest	9-11 mi
Week 11	2-3 mi	3 mi	Rest	5-6 mi	3 mi	Rest	10-12 mi
Week 12	2-3 mi	3 mi	Rest	6-7 mi	3 mi	Rest	9-11 mi
Week 13	2-3 mi	3 mi	Rest	6-7 mi	3 mi	Rest	10-13 mi
Week 14	2-4 mi	4 mi	Rest	6-7 mi	2-3 mi	Rest	5-7 mi
Week 15	Rest	4-6 mi	Rest	3-5 mi	2-3 mi or Rest	Rest	Race