



The Half Marathoner 16-week training plan
for the half marathon distance

Week	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1		3 mi		3 mi		4 mi	3 mi
2		3 mi		3 mi		5 mi	3 mi
3		4 mi		4 mi		6 mi	3 mi
4		4 mi		4 mi		6 mi	3 mi
5		5 mi		5 mi		7 mi	2-3 mi
6		5 mi		5 mi		7 mi	2-3 mi
7		6 mi		4 mi		8 mi	2-3 mi
8		6 mi		4 mi		8 mi	2-3 mi
9		5-6 mi		4-5 mi		9 mi	2-3 mi
10		5-6 mi		4-5 mi		9 mi	2-3 mi
11		6 mi		5 mi		10 mi	2 mi
12		6 mi		5 mi		10 mi	2 mi
13		5-6 mi		4-5 mi		11 mi	2 mi
14		5-6 mi		4-5 mi		12 mi	2 mi
15		5-6 mi		4-5 mi		6 mi	2 mi
16		4-5 mi		4-5 mi		13.1 mi!	