



The Half Marathoner 12-week training plan
for the half marathon distance

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