



CAPE TOWN MARATHON

MARATHON PEACE 10km - Training program

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat or Sun
Week 1	10min PW(powerwalk) 5min Easy jog	rest	2x(5min PW, 3min Easy jog)	rest	5x (2min PW, 1min fast running)	10min PW, 10min Easy run.
Week 2	8min PW, 8min Easy jog	rest	2x(5min PW, 5min Easy jog)	rest	6x(1min PW, 1min fast running)	12min PW, 14min Easy run.
Week 3	6min PW, 12min Easy jog	rest	3x(3min PW, 3min Easy jog)	rest	6x(1min easy jog, 1min fast running)	14min PW, 16min Easy run.
Week 4	5min PW, 15min Easy jog	rest	4x(2min PW, 3min Medium run)	rest	6x(1min easy jog, 2min fast running)	16min PW, 18min Easy run.
Week 5	3min PW, 18min Easy jog	rest	5x(1min PW, 3min Medium run)	rest	4km time trial	8min PW, 25min Easy run.
Week 6	1min PW, 22min Easy jog	rest	5x(3min Easy jog, 3min Medium run)	rest	8x(1min easy jog, 2min fast running)	5min PW, 30min Easy run.
Week 7	25min Easy jog	rest	6x(2min Easy jog, 4min Medium run)	rest	6km time trial	35min Easy run
Week 8	28min Easy jog	rest	6x(2min Easy jog, 5min Medium run)	rest	10x(1min easy jog, 2min fast running)	45min Easy run
Week 9	30min Easy jog	rest	4x(2min Easy jog, 6min Medium run)	rest	8km time trial	50min Easy run
Week 10	35min Easy jog	rest	3x(2min Easy jog, 8min Medium run)	rest	10x(1min easy jog, 2min fast running)	60min Easy run
Week 11	40min Easy jog	rest	2x(2min Easy jog, 10min Medium run)	rest	6km time trial	50min Easy run
Week 12	20min Easy jog	rest	2x(2min Easy jog, 5min Medium run)	rest	10min easy jog, 5x30s fast with 1min rest	10km race

