

**MARATHON Training program - 4h00**

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat or Sun
Week 1	50min E	45min E	30min E, 30min T	rest	10min E, 5x1km T-pace with 2min rest	1h30 Medium-pace
Week 2	55min E	50min E	25min E, 35min T	rest	8km time trial	2h45 LSD
Week 3	60min E	55min E	20min E, 40min T	rest	10min E, 6x1km T-pace with 2min rest	3h00 LSD
Week 4	40min E	40min E	30min E, 30min T	rest	40min of 1min E, 1min I-pace	1h30 Medium-pace
Week 5	60min E, 6xStrides	55min E	25min E, 35min T	rest	8km time trial	3h30 LSD
Week 6	60min E 6xStrides	60min E	20min E, 40min T	rest	10min E, 6x1200 T-pace with 2min rest	2h30 LSD
Week 7	60min E	1h10 E	20min E, 40min T	rest	10min E, 4x2km T-pace with 2min rest	3h00 LSD
Week 8	60min E	rest	30min E, 30min T	rest	15min E, 10x250m Hills 15min E	1h30 Medium-pace
Week 9	60min E, 6xStrides	1h20 E	25min E, 35min T	rest	8km time trial	3h30 LSD
Week 10	60min E 6xStrides	1h30 E	20min E, 40min T	rest	10min E, 6x1km T-pace with 2min rest	2h30 LSD
Week 11	50min E 6xStrides	45min E	40min E, 20min T	rest	40min of 1min E, 1min I-pace	1h30min LSD run
Week 12	40min Easy jog 6xStrides	rest	10min E, 10min T 10min E	rest	15min easy jog, 6x30s fast with 1min rest	<b>Cape Town Marathon</b>

Notes: E=Easy pace - heart rate below 140bpm - 6:25/km  
M=Medium pace - heart rate between 140-155bpm - 5:43/km  
T=Threshold pace - heart rate between 155-170bpm - 5:13/km  
I=Interval pace - heart rate 165bpm and higher - 4:47/km  
LSD=Long slow distance - heart rate below 140bpm - 6:25/km  
Strides=Controlled faster than race pace efforts 100m

