

MARATHON Training program - 5h00

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat or Sun
Week 1	30min E	rest	30min E, 10min T	rest	30min of 1min E, 1min I-pace	1h40 LSD
Week 2	35min E	rest	35min E, 15min T	rest	6km time trial	1h20 Medium-pace
Week 3	40min E	rest	40min E, 20min T	rest	10min E, 4x1km T-pace with 2min rest	2h00 LSD
Week 4	45min E	rest	35min E, 25min T	rest	8km time trial	2h30 LSD
Week 5	50min E	rest	30min E, 30min T	rest	10min E, 5x1km T-pace with 2min rest	1h30 Medium-pace
Week 6	55min E	rest	25min E, 35min T	rest	8km time trial	2h45 LSD
Week 7	60min E	rest	20min E, 40min T	rest	10min E, 6x1km T-pace with 2min rest	3h00 LSD
Week 8	60min E	rest	30min E, 30min T	rest	6km time trial	1h30 Medium-pace
Week 9	60min E, 6xStrides	rest	25min E, 35min T	rest	8km time trial	3h30 LSD
Week 10	60min E 6xStrides	rest	20min E, 40min T	rest	10min E, 6x1km T-pace with 2min rest	2h30 LSD
Week 11	50min E 6xStrides	rest	40min E, 20min T	rest	40min of 1min E, 1min I-pace	1h30min LSD run
Week 12	20min Easy jog 6xStrides	rest	10min E, 10min T 10min E,	rest	10min easy jog, 5x30s fast with 1min rest	Cape Town Marathon

Notes: E=Easy pace - heart rate below 140bpm 7:45/km
M=Medium pace - heart rate between 140-155bpm 7:08/km
T=Threshold pace - heart rate between 155-170bpm 6:20/km
I=Interval pace - heart rate 165bpm and higher 5:51/km
LSD=Long slow distance - heart rate below 140bpm 7:45/km
Strides=Controlled faster than race pace efforts

