

HALF MARATHON SCHEDULE

WEEK 1

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -3 MI
- ☐ TU -3 MI.
- ☐ WE -3 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -3 MI.
- ☐ SA -4 MI.

WEEK 2

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -3 MI
- ☐ TU -4 MI.
- ☐ WE -3 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -3 MI.
- ☐ SA -4 MI.

WEEK 3

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -3 MI
- ☐ TU -4 MI.
- ☐ WE -3 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -3 MI.
- ☐ SA -5 MI.

WEEK 4

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -3 MI
- ☐ TU -5 MI.
- ☐ WE -3 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -4 MI.
- ☐ SA -6 MI.

WEEK 5

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -4 MI
- ☐ TU -5 MI.
- ☐ WE -4 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -3 MI.
- ☐ SA -7 MI.

WEEK 6

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -4 MI
- ☐ TU -4 MI.
- ☐ WE -4 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -4 MI.
- ☐ SA -8 MI.

WEEK 7

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -4 MI
- ☐ TU -6 MI.
- ☐ WE -4 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -4 MI.
- ☐ SA -9 MI.

WEEK 8

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -4 MI
- ☐ TU -6 MI.
- ☐ WE -4 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -4 MI.
- ☐ SA -10 MI.

WEEK 9

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -4 MI
- ☐ TU -6 MI.
- ☐ WE -4 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -3 MI.
- ☐ SA -11 MI.

WEEK 10

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -4 MI
- ☐ TU -5 MI.
- ☐ WE -4 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -4 MI.
- ☐ SA -12 MI.

WEEK 11

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -4 MI
- ☐ TU -5 MI.
- ☐ WE -4 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -3 MI.
- ☐ SA -6 MI.

WEEK 12

- ☐ SU -OFF
- ☐ MO -3 MI
- ☐ TU -5 MI.
- ☐ WE -3 MI.
- ☐ TH -OFF
- ☐ FR -2 MI.
- ☐ SA -13.1!!!

