

Half-Marathon Training Plan!

Week	Run Day 1	Run Day 2	XT	Run Day 3
1.	1.5	1.5		2
2.	1.5	1.5		2
3.	1.5	2		2.5
4.	1.5	2		2.5
5.	2	2		3
6.	2	2		3
7.	2.5	2.5		4
8.	3	2.5		3
9.	2.5	2.5		4
10.	3	3		5
11.	4	3		4
12.	4.5	3		5
13.	5	3		6
14.	2.5	2		6.5
15.	5	4		7
16.	2.5	3		8
17.	2	2		5
18.	4.5	4		10
19.	3.5	5		6.5
20.	4	4		5
21.	3	4		4
22.	4	3		11
23.	3	3.5		5
24.	4	3		6
25.	4	3.5		7
26.	4.5	3		8.5
27.	3	3		5
28.	5	3		10
29.	3	5.5		7
30.	3	3		5
31.	4.5	4		12
32.	6	4		7
33.	5	5		5
34.	4	4		5
35.	4	3		RACE DAY!

Stay in the fight!

Xo, Lisa