

Ten-Week Half-Marathon Training Schedule:

Wk	Dates	Short Run	Medium Run	Long Run	Weight
1	Dec 21-27	.5 mi	1 mi	1.5 mi	
2	Dec 28 - Jan 3	1 mi	1.5 mi	2 mi	
3	Jan 4-10	1 mi	1.5 mi	3 mi	
4	Jan 11-17	1.5 mi	2 mi	4 mi	
5	Jan 18-24	2 mi	2.5 mi	5 mi	
6	Jan 25-31	1 mi	2 mi	6 mi	
7	Feb 1-7	2 mi	3 mi	8 mi	
8	Feb 8-14	3 mi	4 mi	10 mi	
9	Feb 15-21	3 mi	4 mi	8 mi	
10	Feb 22 - March 1	2 mi	3 mi	13.1 mi	

Ten-Week Half-Marathon Training Schedule:

Wk	Dates	Short Run	Medium Run	Long Run	Weight
1	Dec 21-27	.5 mi	1 mi	1.5 mi	
2	Dec 28 - Jan 3	1 mi	1.5 mi	2 mi	
3	Jan 4-10	1 mi	1.5 mi	3 mi	
4	Jan 11-17	1.5 mi	2 mi	4 mi	
5	Jan 18-24	2 mi	2.5 mi	5 mi	
6	Jan 25-31	1 mi	2 mi	6 mi	
7	Feb 1-7	2 mi	3 mi	8 mi	
8	Feb 8-14	3 mi	4 mi	10 mi	
9	Feb 15-21	3 mi	4 mi	8 mi	
10	Feb 22 - March 1	2 mi	3 mi	13.1 mi	