



Improvers Training Plan

Kilomathon

10 weeks to go:

Mon	Run 30min easy
Tues	Jog 5min easy, run 30min Fartlek, jog 15min easy
Wed	
Thur	Run 45min easy
Fri	
Sat	Run 60min easy
Sun	

9 weeks to go:

Mon	Run 30min easy
Tues	Jog 5min, run 10min tempo, jog 5min easy, run 5min tempo, jog 5min easy, run 5mins
Wed	
Thur	Run 45min easy
Fri	
Sat	Run 65min easy
Sun	

8 weeks to go:

Mon	Run 35min easy
Tues	Run 10min easy, (4x 5mins tempo pace with 90sec jog recovery), 10min easy runnin
Wed	
Thur	15min easy, (5x 1min easy jog recovery), 15mins easy
Fri	
Sat	Run 70min easy
Sun	

7 weeks to go:

Mon	Run 40min easy
Tues	Jog 5min, run 20min Tempo, jog 10min
Wed	
Thur	Run 15min easy, (3x 5min hard, with 2min jog recovery), 15min easy
Fri	
Sat	Run 45min easy
Sun	

6 weeks to go:

Mon	Run 40min easy
Tues	Run 10min easy, run 10min steady, run 10min tempo, run 10min steady, run 10min easy
Wed	
Thur	Run 45min easy
Fri	
Sat	Run 80min easy
Sun	

5 weeks to go:

Mon	Run 30min easy
Tues	Run 10mins easy, (4x 3mins tempo, 2min jog recovery), 10mins easy
Wed	
Thur	Run 20min easy
Fri	
Sat	Run 80min easy
Sun	

4 weeks to go:

Mon	Run 40min easy
Tues	Run 10mins easy, (1min hard, 1min jog, 2min hard, 2min jog, 3min hard, 4min jog) x2, 10mins easy
Wed	
Thur	Run 15min easy, 15min tempo, 15min easy
Fri	
Sat	Run 10min easy, 50min steady, 10min easy = 70mins
Sun	

3 weeks to go:

Mon	Run 35min easy
Tues	Run 10min easy, 30min fast, 10min easy
Wed	
Thur	Run 10min easy (8x 1min fast, 2min jog recovery), 10min easy
Fri	
Sat	Run 70min easy
Sun	

2 weeks to go:

Mon	Run 30min easy
Tues	Run 10min easy, (5min hard running, 5min easy running) x2, Run 10min easy
Wed	
Thur	Run 30min easy
Fri	
Sat	Run 55min easy
Sun	

1 week to go:

Mon	Run 20min easy
Tues	Rest Day
Wed	10 min easy, (3x 1min tempo, 2mins jog recovery, 10min easy running
Thur	Rest Day
Fri	Run 10min easy
Sat	Rest Day
Sun	RACE DAY - Good luck for Kilomathon Scotland!