

Shelter's beginner's 24-week training plan

Sub 5-hour course completion

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Week 1	Jog 15 min	Jog 15 min	Jog 10 min, walk 10 min, jog 5 min	Jog 15 min	Jog 15 min, walk 5 min, jog 10 min	REST	Jog 20 min
Week 2	Jog 15 min	Jog 20 min	Jog 15 min, walk 10 min, jog 10 min	Jog 20 min	Jog 15 min, walk 5 min, jog 15 min	REST	Jog 30 min
Week 3	Jog 20 min	Jog 25 min	Jog 10 min, run 5 min, jog 15 min	Jog 25 min	Jog 15 min, run 8 min, jog 15 min	REST	Jog 40 min
Week 4	Jog 20 min	Jog 30 min	Jog 10 min, run 10 min, walk 5 min, run 5 min, jog 10 min	Jog 25 min	Jog 15 min, run 10 min, jog 20 min	REST	Jog 50 min
Week 5	Jog 30 min	Jog 35 min	Jog 5 min, run 10 min, jog 5 min, run 5 min, jog 10 min	Jog 25 min	Jog 15 min, run 10 min, walk 5 min, jog 15 min, run 10 min, walk 5 min, jog 15 min	REST	Jog 60 min
Week 6	Jog 40 min	Jog 40 min	Jog 5 min, run 10 min, jog 5 min, run 10 min, jog 20 min	Jog 30 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 10 min, run 10 min, jog 15 min, run 5 min, jog 20 min	REST	Jog 70 min

Shelter

Shelter's beginner's 24-week training plan

Sub 5-hour course completion

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Week 7	Jog 40 min	Jog 45 min	Jog 5 min, run 15 min, jog 15 min, run 10 min, jog 20 min, run 5 min, jog 15 min	Jog 35 min	Jog 5 min, run 15 min, jog 20 min, run 5 min, jog 10 min, run 5 min, jog 20 min	REST	Jog 75 min
Week 8	Jog 40 min	Jog 45 min	Jog 10 min, run 15 min, jog 20 min, run 15 min, walk 5 min, jog 25 min	Jog 40 min	Jog 60 min	REST	Jog 20 min, run 15 min, jog 15 min, run 10 min, jog 35 min
Week 9	Jog 25 min	Jog 45 min	Jog 15 min, run 15 min, jog 15 min, walk 5 min, jog 10 min, run 5 min, jog 15 min	Jog 25 min	Jog 70 min	REST	Jog 10 min, run 20 min, walk 10 min, jog 25 min, walk 3 min, jog 25 min
Week 10	Jog 30 min	Jog 60 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 15 min, run 10 min, jog 20 min, run 10 min, walk 3 min, jog 25 min	Jog 25 min	Jog 15 min, run 10 min, jog 45 min	REST	Jog 25 min, run 15 min, walk 3 min, run 5 min, walk 3 min, jog 60 min
Week 11	Jog 25 min	Jog 60 min	Jog 20 min, run 20 min, walk 3 min, run 10 min, walk 3 min, jog 40 min	Jog 25 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 20 min, run 5 min, jog 20 min	REST	Jog 25 min, run 10 min, jog 25 min, run 5 min, jog 35 min, run 10 min, jog 30 min, run 5 min, walk 3 min, jog 20 min
Week 12	Jog 15 min, walk 5 min, jog 10 min	Jog 60 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 30 min	Jog 30 min	Jog 15 min	REST	RACE – half marathon

Shelter

Shelter's beginner's 24-week training plan

Sub 5-hour course completion

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Week 13	If raced, REST. If not, jog 30 min	Jog 30 min	Jog 45 min	Jog 30 min	Jog 60 min	REST	Jog 90 min
Week 14	Jog 30 min, walk 5 min, run 10 min, jog 10 min	Jog 45 min	Jog 10 min, run 15 min, jog 20 min, run 10 min, jog 20 min	Jog 30 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 30 min, run 15 min, jog 45 min	Walk 15 min	Jog 90 min
Week 15	Jog 15 min	Jog 35 min, run 30 min, jog 30 min, walk 10 min	Jog 15 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 40 min, walk 10 min, jog 5 min, run 5 min, jog 10 min	Jog 20 min	Jog 10 min, walk 10 min	Jog 10 min, run 10 min, walk 3 min, repeat x 5. Total 115 min
Week 16	Jog 20 min	Jog 40 min	Jog 20 min, run 15 min, walk 10 min, run 20 min, jog 15 min, run 15 min, walk 5 min, jog 10 min	Jog 20 min, walk 10 min	Jog 45 min	REST	Jog 20 min, run 10 min, walk 5 min, repeat x 3
Week 17	Jog 20 min, walk 10 min	Jog 40 min	Jog 5 min, run 15 min, jog 60 min	Jog 30 min	Jog 60 min	REST	Jog 15 min, run 10 min, jog 100 min
Week 18	REST	Jog 15 min	Jog 45 min	Jog 60 min	Jog 30 min	REST	Jog 90 min

Shelter

Shelter's beginner's 24-week training plan

Sub 5-hour course completion

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Week 19	Jog 30 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 20 min, run 10 min, jog 60 min	Jog 45 min	Jog 20 min, run 5 min, jog 35 min	Jog 60 min	REST	Jog 150 min
Week 20	REST	Jog 15 min, walk 10 min, jog 10 min	Jog 60 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 10 min	Jog 30 min, walk 10 min	REST	Jog 60 min
Week 21	Jog 45 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 25 min	Jog 10 min, run 10 min, jog 60 min	Jog 5 min, run 5 min, sprint 30 sec, walk 3 min, repeat x 4	Jog 45 min	REST	Jog 60 min, walk 15 min, jog 60 min, walk 15 min, jog 30 min
Week 22	REST	Jog 30 min	Jog 30 min	Jog 60 min	Jog 30 min	REST	Jog 10 min, run 10 min, jog 15 min, run 15 min, walk 3 min, repeat x 3
Week 23	Walk 15 min	Jog 30 min	Jog 90 min, run 10 min	Jog 60 min	Jog 30 min	REST	Jog 120 min
Week 24	Jog 15 min, walk 5 min, jog 10 min	Jog 45 min	Jog 70 min	Jog 15 min, walk 10 min	Walk 15 min	REST	RACE

Shelter