

# Training Plan - Pete Pfitzinger - Marathon 55 Mi 24 Wk

Week	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	TOTAL
<b>1</b>	Rest	7 Mi w/ 10x100m	Rest	8 Mi	Rest	4 Mi	11 Mi	<b>30 Mi</b>
<b>2</b>	Rest	8 Mi w/ 10x100m	Rest	9 Mi	Rest	4 Mi	12 Mi	<b>33 Mi</b>
<b>3</b>	Rest	8 Mi w/ 4 Mi	4 Mi	8 Mi	Rest	4 Mi	13 Mi	<b>37 Mi</b>
<b>4</b>	Rest	8 Mi w/ 10x100m	5 Mi	9 Mi	Rest	4 Mi	14 Mi	<b>40 Mi</b>
<b>5</b>	Rest	7 Mi w/ 10x100m	Rest	9 Mi	Rest	5 Mi	11 Mi	<b>32 Mi</b>
<b>6</b>	Rest	9 Mi w/ 4 Mi	5 Mi	9 Mi	Rest	4 Mi	15 Mi	<b>42 Mi</b>
<b>7</b>	Rest	9 Mi w/ 10x100m	5 Mi	9 Mi	Rest	5 Mi	16 Mi	<b>44 Mi</b>
<b>8</b>	Rest	9 Mi w/ 10x100m	5 Mi	10 Mi	Rest	5 Mi	17 Mi	<b>46 Mi</b>
<b>9</b>	Rest	10 Mi w/ 5 Mi	5 Mi	10 Mi	Rest	5 Mi	18 Mi	<b>48 Mi</b>
<b>10</b>	Rest	8 Mi w/ 10x100m	5 Mi	8 Mi	Rest	5 Mi	13 Mi	<b>39 Mi</b>
<b>11</b>	Rest	10 Mi w/ 5 Mi	5 Mi	11 Mi	Rest	5 Mi	17 Mi	<b>48 Mi</b>
<b>12</b>	Rest	6 Mi	9 Mi w/ 6x800m	12 Mi	Rest	6 Mi w/ 6x100m	18 Mi	<b>51 Mi</b>
<b>13</b>	Rest	6 Mi w/ 6x100m	11 Mi w/ 6Mi	Rest	13 Mi	5 Mi	20 Mi	<b>55 Mi</b>
<b>14</b>	Rest	9 Mi w/ 10x100m	6 Mi	13 Mi	Rest	5 Mi w/ 6x100m	16 Mi w/ 12 Mi	<b>49 Mi</b>
<b>15</b>	Rest	5 Mi	8 Mi w/ 5x600m	Rest	11 Mi	7 Mi w/ 8x100m	13 Mi	<b>44 Mi</b>
<b>16</b>	Rest	6 Mi w/ 6x100m	12 Mi w/ 7 Mi pace	Rest	12 Mi	5 Mi	20 Mi	<b>55 Mi</b>
<b>17</b>	Rest	8 Mi w/ 5x100m	11 Mi	Rest	4 Mi w/ 6x100m	8-10K race	17 Mi	<b>46 Mi</b>
<b>18</b>	Rest	8 Mi	9 Mi w/ 5x1000m	Rest	11 Mi	5 Mi w/ 6x100m	17 Mi w/14 Mi	<b>50 Mi</b>
<b>19</b>	Rest	8 Mi w/ 5x600m	11 Mi	Rest	4 Mi w/ 6x100m	8-15K race	15 Mi	<b>48 Mi</b>
<b>20</b>	Rest	5 Mi w/ 6x100m	10 Mi w/ 4x1200m	Rest	10 Mi	5 Mi	21 Mi	<b>51 Mi</b>
<b>21</b>	Rest	8 Mi w/ 5x600m	8 Mi	Rest	4 Mi w/ 6x100m	8-15K race	17 Mi	<b>47 Mi</b>
<b>22</b>	Rest	7 Mi w/ 8x100m	8 Mi	Rest	4 Mi w/ 6x100m	8 Mi w/ 4Mi pace	16 Mi	<b>43 Mi</b>
<b>23</b>	Rest	7 Mi w/ 8x100m	8 Mi w/ 3x1600m	Rest	5 Mi w/ 6x100m	Rest	12 Mi	<b>32 Mi</b>
<b>24</b>	Rest	6 Mi	7 Mi w/ 2 Mi pace	Rest	5 Mi w/ 6x100m	4 Mi	Goal Marathon	<b>48.2 Mi</b>