

10km Intermediate Training Program

Legend: w/u = warm up, c/d = cool down, jog = slow easy pace, run = steady pace, effort = push hard

Week 8

Monday 30min jog

Tuesday 10min jog w/u
(5min effort, 2min jog) X 3
10min Jog c/d

Wednesday

Thursday 45min jog

Friday

Saturday 10min jog w/u,
25min run
10min Jog c/d

Sunday 60min jog

Week 7

Monday 30min jog

Tuesday 10min jog w/u
(5min effort, 2min jog) X 4
10min Jog c/d

Wednesday

Thursday 45min jog (hilly course)

Friday

Saturday 10min jog w/u,
30min run
10min Jog c/d

Sunday 60min jog

Week 6

Monday 30min jog

Tuesday 10min jog w/u
(10min effort, 2min jog) X 3
10min Jog c/d

Wednesday

Thursday 45min jog (hilly course)

Friday

Saturday 10min jog w/u,
30min run
10min Jog c/d

Sunday 60min jog

Week 5

Monday 30min jog

Tuesday 10min jog w/u
(10min effort, 2min jog) X 3
10min Jog c/d

Wednesday

Thursday 45min jog (hilly course)

Friday

Saturday 5min jog w/u,
40min run
5min Jog c/d

Sunday 70min easy jog

10km Intermediate Training Program

Legend: w/u = warm up, c/d = cool down, jog = slow easy pace, run = steady pace, effort = push hard

Week 12		Week 11		Week 10		Week 9	
Monday	30min jog	Monday	30min jog	Monday		Monday	25min jog
	<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>
Tuesday	10min jog w/u 10min run 10min Jog c/d	Tuesday	10min jog w/u (2min effort, 2min jog) X 5 10min Jog c/d	Tuesday	10min jog w/u (3min effort, 2min jog) X 5 10min Jog c/d	Tuesday	10min jog w/u (3min effort, 2min jog) X 5 10min Jog c/d
	<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>
Wednesday		Wednesday		Wednesday		Wednesday	
	<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>
Thursday	35min jog	Thursday	40min jog	Thursday	40min jog	Thursday	45min jog
	<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>
Friday		Friday		Friday		Friday	
	<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>
Saturday	10min jog w/u 15min run 10min Jog c/d	Saturday	5min jog w/u, 25min run 5min Jog c/d	Saturday	10min jog w/u, 20min run 10min Jog c/d	Saturday	10min jog w/u, 25min run 10min Jog c/d
	<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>
Sunday	40min jog	Sunday	40min jog	Sunday	50min jog	Sunday	50min jog
	<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>

10km Intermediate Training Program

Legend: w/u = warm up, c/d = cool down, jog = slow easy pace, run = steady pace, effort = push hard

Week 16

Monday

Tuesday 10min walk w/u
10min jog 2min walk 10min jog
10min walk c/d

Wednesday

Thursday 10min walk w/u
15min jog
10min walk c/d

Friday

Saturday 10min walk w/u
10min jog 2min walk 10min jog
10min walk c/d

Sunday

Week 15

Monday

Tuesday 10min walk w/u
15min jog
10min walk c/d

Wednesday

Thursday 10min walk w/u
20min jog
10min walk c/d

Friday

Saturday 10min walk w/u
20min jog
10min walk c/d

Sunday

Week 14

Monday 10min walk w/u
15min jog
10min walk c/d

Tuesday 5min walk w/u
15min jog 5min walk 15min jog
5min walk c/d

Wednesday

Thursday 5min walk w/u
20min jog
5min walk c/d

Friday

Saturday 5min walk w/u
30min jog
5min walk c/d

Sunday

Week 13

Monday 25min jog

Tuesday 10min jog w/u
10min run
5min Jog c/d

Wednesday

Thursday 30min jog

Friday

Saturday 10min jog w/u
15min run
5min Jog c/d

Sunday

35min jog