

8-Week 5K Training Program - Intermediate

Week	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7-Aug	20 min Strech	3 mi run	5 x 400	3 mi run	20 min Strech	3 mi run	5 mi run
14-Aug	20 min Strech	3 mi run	30 min tempo	3 mi run	20 min Strech	3 mi fast	5 mi run
21-Aug	20 min Strech	3 mi run	6 x 400	3 mi run	20 min Strech	4 mi run	6 mi run
28-Aug	20 min Strech	3 mi run	35 min tempo	3 mi run	20 min Strech	Rest	5K Test
4-Sep	20 min Strech	3 mi run	7 x 400	3 mi run	20 min Strech	4 mi fast	6 mi run
11-Sep	20 min Strech	3 mi run	40 min tempo	3 mi run	20 min Strech	5 mi run	7 mi run
18-Sep	20 min Strech	3 mi run	8 x 400	3 mi run	20 min Strech	5 mi fast	7 mi run
25-Sep	20 min Strech	3 mi run	30 min tempo	2 mi run	20 min Strech	Desi Dash 5K	

Ref: <https://www.halhigdon.com/training-programs/5k-training/intermediate-5k/>

