

Paisley 10k Training plans



40 Minute 10k

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10	30mins Recovery	10mins Easy + 4 x 5mins Tempo [1min Jog] + 10mins Easy	45mins Easy	10mins Easy + 25mins @ 15-20secs/mile Slower than Marathon pace + 10mins Easy	REST	40mins Hilly Run.	60mins Easy
9	35mins Recovery	10mins Easy + 15mins Tempo + 10mins Easy	50mins Easy	40mins Easy	REST	10minutes Warm Up + 8x3mins @ 8km Pace (slightly Faster than 10k Pace) with 2mins Jog Recovery]	65mins Easy
8	35mins Recovery	10mins Easy + 12x 1min @ 3k Pace [45secs Jog] + 10mins Easy	60mins Easy	50mins Hilly Run.	REST	15mins easy + 25mins Marathon Pace + 10mins Easy	75mins Easy

7	35mins Recovery	10minutes Warm Up + 6x4mins @ 8km Pace (slightly Faster than 10k Pace) with 2mins Jog Recovery]	60mins Easy	10mins Easy + 30mins @ 15-20secs/mile Slower than Marathon pace + 10mins Easy	REST	10mins Easy + 20mins Tempo + 10mins Easy	90mins Easy
6	30mins Recovery	10mins Easy + 8x 90secs @ 3k Pace [60secs Jog] + 10mins Easy	45mins Easy	10mins Easy + 10mins Tempo + 10mins Easy	REST	5km Time Trial or Parkrun	75mins Easy
5	35mins Recovery	10minutes Warm Up + 4x4mins [2mins Jog], 2mins [1min Jog] @ 8km Pace (slightly Faster than 10k Pace)	60mins Easy	50mins Hilly Run.	REST	15mins easy + 30mins Marathon Pace + 10mins Easy	90mins Easy
4	35mins Recovery	10mins Easy + 10 x 2mins @ 5k Pace [75secs Jog] + 10mins Easy	65mins Easy	10mins Easy + 30mins @ 15-20secs/mile Slower than Marathon pace	REST	10mins Easy + 2 x 12.5mins Tempo [2.5min Jog] + 10mins Easy	90mins Easy

3	35mins Recovery	10minutes Warm Up + 5x5mins @ 8km Pace (slightly Faster than 10k Pace) with 2.5mins Jog Recovery]	50mins Easy	15mins Easy + 3mins Marathon Pace, 3mins Tempo Pace x 10 (30mins continuous alternating pace) + 15mins Easy (see guidelines)	REST	50mins Easy	80mins Easy
2	35mins Recovery	10mins Easy + 6 x 3mins @ 5k Pace [2mins Jog] + 10mins Easy	50mins Easy	10mins Easy + 30mins @ 15-20secs/mile Slower than Marathon pace + 10mins Easy	REST	10mins Easy + 20mins Tempo + 10mins Easy	60mins Easy
1	35mins Recovery	10mins Easy + 8 x 2mins @ 5k Pace [75secs Jog] + 10mins Easy	40mins Easy	10mins easy + 25mins Marathon Pace + 10mins Easy	REST	20minutes Very easy	Race Day

50 Minute 10k

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 4 x 5mins Tempo [1min Jog] + 10mins Easy	30mins Easy	10mins Easy + 20mins @ 15-20secs/mile Slower than Marathon pace + 10mins Easy	REST	30mins Hilly Run.	45mins Easy
9	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 15mins Tempo + 10mins Easy	35mins Easy	30mins Easy	REST	10minutes Warm Up + 8x3mins @ 8km Pace (slightly Faster than 10k Pace) with 2mins Jog Recovery]	50mins Easy
8	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 12x 1min @ 3k Pace [45secs Jog] + 10mins Easy	40mins Easy	50mins Hilly Run.	REST	15mins easy + 25mins Marathon Pace + 10mins Easy	60mins Easy
7	20minutes Walk/REST	10minutes Warm Up + 6x4mins @ 8km Pace (slightly Faster than 10k Pace) with 2mins Jog Recovery]	40mins Easy	10mins Easy + 30mins @ 15-20secs/mile Slower than Marathon pace + 10mins Easy	REST	10mins Easy + 20mins Tempo + 10mins Easy	60mins Easy

6	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 8x 90secs @ 3k Pace [60secs Jog] + 10mins Easy	30mins Easy	10mins Easy + 10mins Tempo + 10mins Easy	REST	5km Time Trial or Parkrun	50mins Easy
5	20minutes Walk/REST	10minutes Warm Up + 4x4mins [2mins Jog], 2mins [1min Jog] @ 8km Pace (slightly Faster than 10k Pace)	45mins Easy	50mins Hilly Run.	REST	15mins easy + 30mins Marathon Pace + 10mins Easy	75mins
4	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 10 x 2mins @ 5k Pace [75secs Jog] + 10mins Easy	50mins Easy	10mins Easy + 30mins @ 15-20secs/mile Slower than Marathon pace	REST	10mins Easy + 2 x 12.5mins Tempo [2.5min Jog] + 10mins Easy	75mins
3	20minutes Walk/REST	10minutes Warm Up + 5x5mins @ 8km Pace (slightly Faster than 10k Pace) with 2.5mins Jog Recovery]	50mins Easy	15mins Easy + 3mins Marathon Pace, 3mins Tempo Pace x 10 (30mins continuous alternating pace) + 15mins Easy (see guidelines)	REST	50mins Easy	65mins Easy
2	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 6 x 3mins @ 5k Pace [2mins Jog] + 10mins Easy	50mins Easy	10mins Easy + 30mins @ 15-20secs/mile Slower than Marathon pace + 10mins Easy	REST	10mins Easy + 20mins Tempo + 10mins Easy	60mins Easy

1	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 8 x 2mins @ 5k Pace [75secs Jog] + 10mins Easy	40mins Easy	10mins easy + 25mins Marathon Pace + 10mins Easy	REST	25mins Very Easy	Race Day
----------	------------------------	---	-------------	--	------	------------------	----------

60 Minute 10k

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10	20minutes Walk/REST	15mins Easy	REST	20mins Easy	20mins Walk	REST	25mins Easy
9	20minutes Walk/REST	20mins Easy	REST	25mins Easy	20mins Walk	REST	30mins Easy
8	20minutes Walk/REST	25mins Easy	REST	30mins Easy	15mins Walk, 10mins Easy Run (25mins total)	REST	35mins Easy
7	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 5x2mins @ 5k Pace [1min Jog] + 5mins Easy	REST	10mins Easy + 10mins 10k Pace + 10mins Easy	10mins Walk, 15mins Easy Run (25mins total)	REST	40mins Easy
6	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 4x3mins @ 5k Pace [90secs Jog] + 5mins Easy	REST	10mins Easy + 15mins 10k Pace + 10mins Easy	5mins Walk, 20mins Easy Run (25mins total)	REST	40mins Easy
5	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 4x4mins @ 5k Pace [2mins Jog] + 5mins Easy	REST	10mins Easy + 2 x 10mins 10k Pace [2mins Jog] + 10mins Easy	20mins Easy	REST	50mins Easy

4	20minutes Walk/REST	40mins Easy	REST	5k Time Trial	30mins Easy	REST	60mins Easy
3	REST	10mins Easy + 6x3mins @ 5k Pace [90secs Jog] + 5mins Easy	REST	15mins Easy + 20mins 10k Pace + 10mins Easy	40mins Easy	REST	50mins Easy
2	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 15x1min @ 5k Pace [45secs Jog] + 10mins Easy	REST	10mins Easy + 2 x 12.5mins 10k Pace [2mins Jog] + 10mins Easy	35mins Easy	REST	45mins Easy
1	20minutes Walk/REST	10mins Easy + 5x2mins @ slightly faster than 10k Pace [1min Jog] + 5mins Easy	REST	10mins Easy + 10mins 10k Pace + 10mins Easy	20mins Easy	REST	Race Day

90 Minute 10k

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
10	REST	10mins Walk/Jog (Walk 1min, Jog 1min)	REST	15mins Walk/Jog (Walk 1min, Jog 2min)	REST	15mins Walk/Jog (Walk 1min, Jog 2mins)	20minutes Walk/Jog (Walk 1min, Jog 3mins)
9	REST	15mins Walk/Jog (Walk 1min, Jog 2mins)	REST	15mins Walk/Jog (Jog 3mins, Walk 1min)	REST	15mins Walk/Jog (Jog 3mins, Walk 1min)	30mins Walk/Jog (Walk 1min, Jog 4mins)
8	REST	15mins Walk/Jog (Jog 7mins, Walk 1min, Jog 7mins)	REST	10mins Jog	REST	15mins Walk/Jog (7mins jog, 1min Jog, 7mins jog)	40mins Walk/Jog (Walk 1min, Jog 4mins)
7	REST	15mins Jog	REST	15mins Walk/Jog (Walk 1min, Jog 4mins)	REST	15mins Jog	50mins Walk/Jog (Walk 1min, Jog 4mins)
6	REST	20mins Jog	REST	5minutes Jog + 10 x 1min Fast, 1min Walk (20mins Total) + 5mins Jog	REST	15mins Jog	60mins Jog/Walk (Walk 1min, Jog 5mins)

5	REST	25mins Easy	REST	10minutes Jog + 5 x 2min Fast, 1min Walk (15mins Total) + 5mins Jog	REST	25mins Easy	75mins Easy Run/Walk (Run 7mins/Walk 1min)
4	REST	35mins Easy	REST	10minutes Jog + 12 x 1min Fast, 1min Walk (24mins Total) + 5mins Jog	REST	35mins Easy	75mins Easy Run/Walk (Run 9mins/Walk 1min)
3	REST	40mins Easy	REST	40mins Easy	REST	5km Race/Time Trial (10min Jog Warm Up + 5mins Jog Cool Down)	60mins Easy Run/Walk (Walk 1min, Run 9mins)
2	REST	50mins Easy	REST	10minutes Jog + 6 x 2min Fast, 1min Walk (18mins Total) + 5mins Jog	REST	50mins Easy	45mins Easy Run/Walk (Walk 1min, Run 8mins)
1	REST	45mins Easy	REST	25mins Easy	20mins Easy	REST	Race Day