

- Mila 1: Zaczynaj biec
- Mila 2: Biegnij dalej
- Mila 3: Nie denerwuj się, trasa maratonu w NY to nie tylko mosty
- Mila 4: Nie parz na zegarek
- Mila 5: Nie trać wiarę
- Mila 6: Nie zapominaj pić
- Mila 7: Pomni, ten bieg kosztował Cie niemałe pieniądze
- Mila 8: Posłuchaj, jak śpiewają parafianie z kościoła Negro
- Mila 9: Znajdź partnera do wspólnego biegu na trasie
- Mila 10: Upewnij się, że nie jest to zawodnik z elity
- Mila 11: Zadbaj o swoje nogi przy zbiegach
- Mila 12: Nie jesz bułek w czasie biegu
- Mila 13: Jesteś już w połowie drogi do mety, Yes!
- Mila 14: Pilnuj tempa
- Mila 15: Podziwiaj widoki Manhattanu
- Mila 16: Przejmuj energię kibiców
- Mila 17: Zapomnij o bólach w nogach
- Mila 18: Nie nadepnij na skórki od banana
- Mila 19: Nie zatrzymuj się na pizzę
- Mila 20: Wystarczy pomyśleć o pizzę
- Mila 21: Wyobraź sobie, jak wiele kalorii spaliłeś
- Mila 22: Nie patrz na wystawy sklepowe
- Mila 23: Wyobraź sobie linię mety
- Mila 24: Popatrz, jak piękny jest Central Park
- Mila 25: Słuchaj krzyki kibiców na mecie
- Mila 26,2: Koniec! Jesteś na mecie, zrobiłeś to – przebiegłeś maraton! Gratulacje!!!