

BELLIN WOMEN'S HALF 2017 MARATHON

BEGINNER TRAINING GUIDE

-long run-

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
18	19 2 mi.	20 Rest	21 2 mi.	22 2 mi. &/or Cross Train	23 Rest	24 3 mi.
25 Rest	26 2 mi.	27 Rest	28 3 mi.	29 2 mi. &/or Cross Train	30 Rest	

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 4 mi.
2 Rest	3 2 mi.	4 Rest	5 3.5 mi.	6 2 mi. &/or Cross Train	7 Rest	8 5 mi.
9 Rest	10 2 mi.	11 Rest	12 3 mi.	13 2 mi. &/or Cross Train	14 Rest	15 3 mi.
16 Rest	17 3 mi.	18 Rest	19 3.5 mi.	20 2 mi. &/or Cross Train	21 Rest	22 6 mi.
23 Rest	24 3 mi.	25 Rest	26 4 mi.	27 3 mi. &/or Cross Train	28 Rest	29 7 mi.
30 Rest	31 4 mi.					

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 Rest	2 4.5 mi.	3 3 mi. &/or Cross Train	4 Rest	5 8 mi.
6 Rest	7 3 mi.	8 Rest	9 2.5 mi.	10 2 mi. &/or Cross Train	11 Rest	12 5 mi.
13 Rest	14 4 mi.	15 Rest	16 5.5 mi.	17 3 mi. &/or Cross Train	18 Rest	19 8 mi.
20 Rest	21 5 mi.	22 Rest	23 4.5 mi.	24 3 mi. &/or Cross Train	25 Rest	26 9 mi.
27 Rest	28 5 mi.	29 Rest	30 5 mi.	31 3 mi. &/or Cross Train		

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 Rest	2 10 mi.
3 Rest	4 4 mi.	5 Rest	6 4.5 mi.	7 3 mi. &/or Cross Train	8 Rest	9 7 mi.
10 Rest	11 6 mi.	12 Rest	13 5 mi.	14 3 mi. &/or Cross Train	15 Rest	16 9 mi.
17 Rest	18 6 mi.	19 Rest	20 5.5 mi.	21 3 mi. &/or Cross Train	22 Rest	23 11 mi.
24 Rest	25 3 mi.	26 Rest	27 4.5 mi.	28 3 mi. &/or Cross Train	29 Rest	30 6 mi.

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 Rest	2 2 mi.	3 Rest	4 4 mi.	5 2 mi. &/or Cross Train	6 Rest	7 Race Day 13 mi.
8	9	10	11	12	13	14