

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 3 mi.	22 Rest	23 2 mi. &/or Cross Train	24 2 mi.
25 Rest	26 2 mi.	27 Rest	28 4 mi.	29 Rest	30 2 mi. &/or Cross Train	

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

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