

BELLIN WOMEN'S HALF 2017 MARATHON

INTERMEDIATE TRAINING GUIDE

-long run-

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
18	19 4 mi.	20 Cross Train	21 2 mi.	22 4 mi.	23 Cross Train	24 6 mi.
25 Rest	26 5 mi.	27 Cross Train	28 3 mi.	29 5 mi.	30 Cross Train	

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 7 mi.
2 Rest	3 5.5 mi.	4 Cross Train	5 3.5 mi.	6 5 mi.	7 Cross Train	8 8 mi.
9 Rest	10 4 mi.	11 Cross Train	12 3 mi.	13 4 mi.	14 Cross Train	15 5 mi.
16 Rest	17 4.5 mi.	18 Cross Train	19 3.5 mi.	20 4 mi.	21 Cross Train	22 7 mi.
23 Rest	24 5 mi.	25 Cross Train	26 4 mi.	27 5 mi.	28 Cross Train	29 8 mi.
30 Rest	31 5.5 mi.					

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 Cross Train	2 4.5 mi.	3 5 mi.	4 Cross Train	5 9 mi.
6 Rest	7 5 mi.	8 Cross Train	9 2.5 mi.	10 4.5 mi.	11 Cross Train	12 6 mi.
13 Rest	14 6.5 mi.	15 Cross Train	16 5.5 mi.	17 5 mi.	18 Cross Train	19 9 mi.
20 Rest	21 7 mi.	22 Cross Train	23 4.5 mi.	24 6.5 mi.	25 Cross Train	26 10 mi.
27 Rest	28 7 mi.	29 Cross Train	30 5 mi.	31 7 mi.		

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 Cross Train	2 11 mi.
3 Rest	4 5.5 mi.	5 Cross Train	6 4.5 mi.	7 5 mi.	8 Cross Train	9 7 mi.
10 Rest	11 7.5 mi.	12 Cross Train	13 5 mi.	14 7.5 mi.	15 Cross Train	16 10 mi.
17 Rest	18 7.5 mi.	19 Cross Train	20 5.5 mi.	21 7.5 mi.	22 Cross Train	23 11 mi.
24 Rest	25 3 mi.	26 Cross Train	27 4.5 mi.	28 3 mi.	29 Cross Train	30 6 mi.

OCTOBER

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