

# BELLIN WOMEN'S HALF 2018 MARATHON

## BEGINNER TRAINING GUIDE

*-long run-*

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
17	18   2 mi.	19   Rest	20   2 mi.	21   2 mi. &/or Cross Train	22   Rest	23   3 mi.
24   Rest	25   2 mi.	26   Rest	27   3 mi.	28   2 mi. &/or Cross Train	29   Rest	30   4 mi.

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1   2 mi.	2   Rest	3   4 mi.	4   2 mi. &/or Cross Train	5   Rest	6   Race Day 13.1 mi.