

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 3 mi.	21 Rest	22 2 mi. &/or Cross Train	23 2 mi.
24 Rest	25 2 mi.	26 Rest	27 4 mi.	28 Rest	29 2 mi. &/or Cross Train	30 3 mi.

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

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