

BELLIN WOMEN'S HALF 2018 MARATHON

INTERMEDIATE TRAINING GUIDE

-long run-

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
17	18 4 mi.	19 Cross Train	20 2 mi.	21 4 mi.	22 Cross Train	23 6 mi.
24 Rest	25 5 mi.	26 Cross Train	27 3 mi.	28 5 mi.	29 Cross Train	30 7 mi.

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

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