

BELLIN WOMEN'S PINK 2018 PUMPKIN 5K

-long run-

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
17	18 Cross Train	19 1 mi.	20 Rest	21 1 mi.	22 Rest	23 1.5 mi.
24 Rest	25 Cross Train	26 1 mi.	27 Rest	28 1.5 mi.	29 Rest	30 1.5 mi.

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 Rest	2 Cross Train	3 1.5 mi	4 Rest	5 1 mi.	6 Rest	7 2 mi.
8 Rest	9 Cross Train	10 1 mi.	11 Rest	12 1.5 mi.	13 Rest	14 1.5 mi.
15 1 mi.	16 Rest	17 1.5 mi.	18 Cross Train	19 1 mi.	20 Rest	21 1.5 mi.
22 1 mi.	23 Rest.	24 1.5 mi	25 Cross Train	26 1 mi.	27 Rest	28 2 mi.
29 1 mi.	30 Rest	31 2 mi.				

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 Cross Train	2 1 mi.	3 Rest	4 2 mi.
5 1 mi.	6 Rest	7 2 mi.	8 Cross Train	9 1 mi.	10 Rest	11 2.5 mi.
12 1 mi.	13 Rest	14 1.5 mi.	15 Cross Train	16 1 mi.	17 Rest	18 1.5 mi.
19 1 mi.	20 Rest	21 2 mi.	22 Cross Train	23 1 mi.	24 Rest	25 3 mi.
26 1.5 mi.	27 Rest	28 2 mi.	29 Cross Train	30 1 mi.	31 Rest	

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 3 mi.
2 1.5 mi.	3 Rest	4 2 mi.	5 Cross Train	6 1.5 mi.	7 Rest	8 3.5 mi.
9 1.5 mi.	10 Rest	11 2 mi.	12 Cross Train	13 1.5 mi.	14 Rest	15 4 mi.
16 1.5 mi.	17 Rest	18 2 mi.	19 Cross Train	20 1.5 mi.	21 Rest	22 4 mi.
23 1.5 mi.	24 Rest	25 2 mi.	26 Rest	27 1.5 mi.	28 Rest	29 2 mi.
30 1 mi.						

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 Rest	2 1.5 mi.	3 Rest	4 1.5 mi.	5 Rest	6 Race Day