

# BELLIN WOMEN'S HALF 2019 MARATHON

## BEGINNER TRAINING GUIDE

*-long run-*

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
16	17   2 mi.	18   Rest	19   2 mi.	20   2 mi. &/or Cross Train	21   Rest	22   3 mi.
23   Rest	24   2 mi.	25   Rest	26   3 mi.	27   2 mi. &/or Cross Train	28   Rest	29   4 mi.
30   Rest						

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

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