

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 3 mi.	20 Rest	21 2 mi. &/or Cross Train	22 2 mi.
23 Rest	24 2 mi.	25 Rest	26 4 mi.	27 Rest	28 2 mi. &/or Cross Train	29 3 mi.
30 Rest						

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

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