

# BELLIN WOMEN'S HALF 2019 MARATHON

## INTERMEDIATE TRAINING GUIDE

*-long run-*

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
16	17   4 mi.	18   Cross Train	19   2 mi.	20   4 mi.	21   Cross Train	22   6 mi.
23   Rest	24   5 mi.	25   Cross Train	26   3 mi.	27   5 mi.	28   Cross Train	29   7 mi.
30   Rest						

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

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