

BELLIN WOMEN'S HALF 2019 MARATHON RELAY

-long run-

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
16	17 Cross Train	18 1 mi.	19 Rest	20 1 mi.	21 Rest	22 1.5 mi.
23 Rest	24 Cross Train	25 1 mi.	26 Rest	27 1.5 mi.	28 Rest	29 1.5 mi.
30 Rest						

JULY

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

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 2.5 mi.	2 Rest	3 3 mi.
4 2 mi.	5 Rest	6 2.5 mi.	7 Cross Train	8 3 mi.	9 Rest	10 3.5 mi.
11 2 mi.	12 Rest	13 3 mi.	14 Cross Train	15 3 mi.	16 Rest	17 4 mi.
18 2 mi.	19 Rest	20 3.5 mi.	21 Cross Train	22 4 mi.	23 Rest	24 4.5 mi.
25 2 mi.	26 Rest	27 4 mi.	28 Cross Train	29 4 mi.	30 Rest	31 4.5 mi.

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 2 mi.	2 Rest	3 4 mi.	4 Cross Train	5 4 mi.	6 Rest	7 5 mi.
8 2 mi.	9 Rest	10 4.5 mi.	11 Cross Train	12 4 mi.	13 Rest	14 5.5 mi.
15 2 mi.	16 Rest	17 4.5 mi.	18 Cross Train	19 4 mi.	20 Rest	21 6 mi.
22 2.5 mi.	23 Rest	24 4.5 mi.	25 Rest	26 3.5 mi.	27 Rest	28 3 mi.
29 2 mi.	30 Rest					

OCTOBER

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