

# BELLIN WOMEN'S PINK 2019 PUMPKIN 5K

*-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   1 mi. | 15   Rest       | 16   1.5 mi. | 17   Cross Train | 18   1 mi.   | 19   Rest | 20   1.5 mi. |
| 21   1 mi. | 22   Rest.      | 23   1.5 mi  | 24   Cross Train | 25   1 mi.   | 26   Rest | 27   2 mi.   |
| 28   1 mi. | 29   Rest       | 30   2 mi.   | 31   Cross Train |              |           |              |

AUGUST

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

SEPTEMBER  
OCTOBER

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

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