

# BELLIN WOMEN'S HALF 2020 MARATHON

## BEGINNER TRAINING GUIDE

*-long run-*

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
JUNE	21	22   2 mi.	23   Rest	24   2 mi.	25   2 mi. &/or Cross Train	26   Rest	27   3 mi.
	28   Rest	29   2 mi.	30   Rest				
JULY	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1   3 mi.	2   2 mi. &/or Cross Train	3   Rest	4   4 mi.
	5   Rest	6   2 mi.	7   Rest	8   3.5 mi.	9   2 mi. &/or Cross Train	10   Rest	11   5 mi.
	12   Rest	13   2 mi.	14   Rest	15   3 mi.	16   2 mi. &/or Cross Train	17   Rest	18   3 mi.
	19   Rest	20   3 mi.	21   Rest	22   3.5 mi.	23   2 mi. &/or Cross Train	24   Rest	25   6 mi.
	26   Rest	27   3 mi.	28   Rest	29   4 mi.	30   3 mi. &/or Cross Train	31   Rest	
AUGUST	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							1   7 mi.
	2   Rest	3   4 mi.	4   Rest	5   4.5 mi.	6   3 mi. &/or Cross Train	7   Rest	8   8 mi.
	9   Rest	10   3 mi.	11   Rest	12   2.5 mi.	13   2 mi. &/or Cross Train	14   Rest	15   5 mi.
	16   Rest	17   4 mi.	18   Rest	19   5.5 mi.	20   3 mi. &/or Cross Train	21   Rest	22   8 mi.
	23   Rest	24   5 mi.	25   Rest	26   4.5 mi.	27   3 mi. &/or Cross Train	28   Rest	29   9 mi.
30   Rest	31   5 mi.						
SEPTEMBER	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1   Rest	2   5 mi.	3   3 mi. &/or Cross Train	4   Rest	5   10 mi.
	6   Rest	7   4 mi.	8   Rest	9   4.5 mi.	10   3 mi. &/or Cross Train	11   Rest	12   7 mi.
	13   Rest	14   6 mi.	15   Rest	16   5 mi.	17   3 mi. &/or Cross Train	18   Rest	19   9 mi.
	20   Rest	21   6 mi.	22   Rest	23   5.5 mi.	24   3 mi. &/or Cross Train	25   Rest	26   11 mi.
27   Rest	28   3 mi.	29   Rest	30   4.5 mi.				
OCTOBER	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1   3 mi. &/or Cross Train	2   Rest	3   6 mi.
4   Rest	5   2 mi.	6   Rest	7   4 mi.	8   2 mi. &/or Cross Train	9   Rest	10   Race Day 13.1 mi.	