

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