

# BELLIN WOMEN'S HALF 2020 MARATHON

## INTERMEDIATE TRAINING GUIDE

*-long run-*

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
JUNE	21	22   4 mi.	23   Cross Train	24   2 mi.	25   4 mi.	26   Cross Train	27   6 mi.
	28   Rest	29   5 mi.	30   Cross Train				
JULY				1   3 mi.	2   5 mi	3   Cross Train	4   7 mi.
	5   Rest	6   5.5 mi.	7   Cross Train	8   3.5 mi.	9   5 mi.	10   Cross Train	11   8 mi.
	12   Rest	13   4 mi.	14   Cross Train	15   3 mi.	16   4 mi.	17   Cross Train	18   5 mi.
	19   Rest	20   4.5 mi.	21   Cross Train	22   3.5 mi.	23   4 mi.	24   Cross Train	25   7 mi.
	26   Rest	27   5 mi.	28   Cross Train	29   4 mi.	30   5 mi.	31   Cross Train	
AUGUST							1   8 mi.
	2   Rest	3   5.5 mi.	4   Cross Train	5   4.5 mi.	6   5 mi.	7   Cross Train	8   9 mi.
	9   Rest	10   5 mi.	11   Cross Train	12   2.5 mi.	13   4.5 mi.	14   Cross Train	15   6 mi.
	16   Rest	17   6.5 mi.	18   Cross Train	19   5.5 mi.	20   5 mi.	21   Cross Train	22   9 mi.
	23   Rest	24   7 mi.	25   Cross Train	26   4.5 mi.	27   6.5 mi.	28   Cross Train	29   10 mi.
	30   Rest	31   7 mi.					
SEPTEMBER			1   Cross Train	2   5 mi.	3   7 mi.	4   Cross Train	5   11 mi.
	6   Rest	7   5.5 mi	8   Cross Train	9   4.5 mi.	10   5 mi.	11   Cross Train	12   7 mi.
	13   Rest	14   7.5 mi.	15   Cross Train	16   5 mi.	17   7.5 mi.	18   Cross Train	19   10 mi.
	20   Rest	21   7.5 mi..	22   Cross Train	23   5.5 mi.	24   7.5 mi.	25   Cross Train	26   11 mi.
	27   Rest	28   3 mi.	29   Cross Train	30   4.5 mi.			
OCTOBER					1   3 mi.	2   Cross Train	3   6 mi.
	4   Rest	5   2 mi.	6   Cross Train	7   4 mi.	8   2 mi.	9   Cross Train	10   Race Day 13.1 mi.