

# BELLIN WOMEN'S HALF 2020 MARATHON RELAY

*-long run-*

JUNE

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

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1   3.5 mi.	2   Rest	3   3 mi.
4   2 mi.	5   Rest	6   3 mi.	7   Rest	8   2 mi.	9   Rest	10   Race Day