

BELLIN WOMEN'S HALF 2021 MARATHON

BEGINNER TRAINING GUIDE

-long run-

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	14 2 mi.	15 Rest	16 3 mi.	17 Rest	18 2 mi. &/or Cross Train	19 2 mi.
20 Rest	21 2 mi.	22 Rest	23 4 mi.	24 Rest	25 2 mi. &/or Cross Train	26 3 mi.
27 Rest	28 2 mi.	29 Rest	30 5 mi.			

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 2 mi. &/or Cross Train	2 Race Day 13.1 mi.