

BELLIN WOMEN'S HALF 2021 MARATHON

INTERMEDIATE TRAINING GUIDE

-long run-

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	14 4 mi.	15 Cross Train	16 2 mi.	17 4 mi.	18 Cross Train	19 6 mi.
20 Rest	21 5 mi.	22 Cross Train	23 3 mi.	24 5 mi.	25 Cross Train	26 7 mi.
27 Rest	28 5.5 mi.	29 Cross Train	30 3.5 mi.			

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 4.5 mi.	2 5 mi.	3 Cross Train	4 7 mi.
5 Rest	6 7.5 mi.	7 Cross Train	8 5 mi.	9 7.5 mi.	10 Cross Train	11 10 mi.
12 Rest	13 7.5 mi.	14 Cross Train	15 5.5 mi.	16 7.5 mi.	17 Cross Train	18 11 mi.
19 Rest	20 3 mi.	21 Cross Train	22 4.5 mi.	23 3 mi.	24 Cross Train	25 6 mi.
26 Rest	27 2 mi.	28 Cross Train	29 4 mi.	30 2 mi.		

OCTOBER

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