

BELLIN WOMEN'S HALF 2021 MARATHON RELAY

-long run-

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	14 Cross Train	15 1 mi.	16 Rest	17 1 mi.	18 Rest	19 1.5 mi.
20 Rest	21 Cross Train	22 1 mi.	23 Rest	24 1.5 mi.	25 Rest	26 1.5 mi.
27 Rest	28 Cross Train	29 1.5 mi	30 Rest			

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 1 mi.	2 Rest	3 2 mi.
4 Rest	5 Cross Train	6 1 mi.	7 Rest	8 1.5 mi.	9 Rest	10 1.5 mi.
11 2 mi.	12 Rest	13 1.5 mi.	14 Cross Train	15 1.5 mi.	16 Rest	17 2 mi.
18 2 mi.	19 Rest	20 1.5 mi	21 Cross Train	22 2 mi.	23 Rest	24 2.5 mi.
25 2 mi.	26 Rest	27 2 mi.	28 Cross Train	29 2.5 mi.	30 Rest	31 3 mi.

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 Rest	2 Race Day