

BELLIN WOMEN'S HALF 2022 MARATHON

BEGINNER TRAINING GUIDE

-long run-

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	13 2 mi.	14 Rest	15 2 mi.	16 2 mi. &/or Cross Train	17 Rest	18 3 mi.
19 Rest	20 2 mi.	21 Rest	22 3 mi.	23 2 mi. &/or Cross Train	24 Rest	25 4 mi.
26 Rest	27 2 mi.	28 Rest	29 3.5 mi.	30 2 mi. &/or Cross Train		

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

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