

BELLIN WOMEN'S HALF 2022 MARATHON

INTERMEDIATE TRAINING GUIDE

-long run-

JUNE

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

JULY

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OCTOBER

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