

# BELLIN WOMEN'S HALF 2015 MARATHON

*A race to  
empower  
women.*

*-long run-*

TRAINING GUIDE

JUNE

JULY

AUGUST

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>   2 mi.	<b>9</b>   Rest	<b>10</b>   2 mi.	<b>11</b>   2 mi. &/or Cross Train	<b>12</b>	<b>13</b>   3 mi.
<b>14</b>   Rest	<b>15</b>   2 mi.	<b>16</b>   Rest	<b>17</b>   3 mi.	<b>18</b>   2 mi. &/or Cross Train	<b>19</b>	<b>20</b>   4 mi.
<b>21</b>   Rest	<b>22</b>   2 mi.	<b>23</b>   Rest	<b>24</b>   3.5 mi.	<b>25</b>   2 mi. &/or Cross Train	<b>26</b>	<b>27</b>   5 mi.
<b>28</b>   Rest	<b>29</b>   2 mi.	<b>30</b>   Rest				
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			<b>1</b>   3 mi.	<b>2</b>   2 mi. &/or Cross Train	<b>3</b>	<b>4</b>   3 mi.
<b>5</b>   Rest	<b>6</b>   3 mi.	<b>7</b>   Rest	<b>8</b>   3.5 mi.	<b>9</b>   2 mi. &/or Cross Train	<b>10</b>	<b>11</b>   6 mi.
<b>12</b>   Rest	<b>13</b>   3 mi.	<b>14</b>   Rest	<b>15</b>   4 mi.	<b>16</b>   3 mi. &/or Cross Train	<b>17</b>	<b>18</b>   7 mi.
<b>19</b>   Rest	<b>20</b>   4 mi.	<b>21</b>   Rest	<b>22</b>   4.5 mi.	<b>23</b>   3 mi. &/or Cross Train	<b>24</b>	<b>25</b>   8 mi.
<b>26</b>   Rest	<b>27</b>   3 mi.	<b>28</b>   Rest	<b>29</b>   2.5 mi.	<b>30</b>   2 mi. &/or Cross Train	<b>31</b>	
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						<b>1</b>   5 mi.
<b>2</b>   Rest	<b>3</b>   4 mi.	<b>4</b>   Rest	<b>5</b>   5.5 mi.	<b>6</b>   3 mi. &/or Cross Train	<b>7</b>	<b>8</b>   8 mi.
<b>9</b>   Rest	<b>10</b>   5 mi.	<b>11</b>   Rest	<b>12</b>   4.5 mi.	<b>13</b>   3 mi. &/or Cross Train	<b>14</b>	<b>15</b>   9 mi.
<b>19</b>   Rest	<b>17</b>   5 mi.	<b>18</b>   Rest	<b>19</b>   5 mi.	<b>20</b>   3 mi. &/or Cross Train	<b>21</b>	<b>22</b>   10 mi.
<b>23</b>   Rest	<b>24</b>   4 mi.	<b>25</b>   Rest	<b>26</b>   4.5 mi.	<b>27</b>   3 mi. &/or Cross Train	<b>28</b>	<b>29</b>   7 mi.
<b>30</b>   Rest	<b>31</b>   6 mi.					
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		<b>1</b>   Rest	<b>2</b>   5 mi.	<b>3</b>   3 mi. &/or Cross Train	<b>4</b>	<b>5</b>   9 mi.
<b>6</b>   Rest	<b>7</b>   6 mi.	<b>8</b>   Rest	<b>9</b>   5.5 mi.	<b>10</b>   3 mi. &/or Cross Train	<b>11</b>	<b>12</b>   11 mi.
<b>13</b>   Rest	<b>14</b>   3 mi.	<b>15</b>   Rest	<b>16</b>   4.5 mi.	<b>17</b>   3 mi. &/or Cross Train	<b>18</b>	<b>19</b>   6 mi.
<b>20</b>   Rest	<b>21</b>   2 mi.	<b>22</b>   Rest	<b>23</b>   4 mi.	<b>24</b>   2 mi. &/or Cross Train	<b>25</b>	<b>26</b>   Race Day 13 mi.