

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