

Show Me Your Free State 50-Mile Ultra-Marathon Training Plan

Mon. Date	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weekly Mi.
Jun. 8	--	4	6	4	--	14	6	34
Jun. 15	--	4	6	4	--	16	8	38
Jun. 22	--	4	4	4	--	8	4	24
Jun. 29	--	4	8	4	--	18	9	43
Jul. 6	--	4	8	4	--	20	10	46
Jul. 13	--	4	4	4	--	10	5	27
Jul. 20	--	4	8	4	--	22	10	48
Jul. 27	--	4	8	4	--	22	10	48
Aug. 3	--	4	6	4	--	10	6	30
Aug. 10	--	4	10	4	--	24	10	52
Aug. 17	--	4	10	4	--	24	10	52
Aug. 24	--	4	8	4	--	10	8	34
Aug. 31	--	4	12	4	--	26	12	58
Sept. 7	--	4	12	4	--	26	12	58
Sept. 14	--	4	8	4	--	10	8	34
Sept. 21	--	4	12	4	--	28	12	60
Sept. 28	--	4	12	4	--	28	12	60
Oct. 5	--	4	8	4	--	10	8	34
Oct. 12	--	4	--	6	--	10	--	20
Oct. 19	4	3	2	--	--	50	--	59