

Show Me Your Free State 100-Mile Ultra-Marathon Training Plan

Mon. Date	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weekly Mi.
May. 4	--	4	6	4	--	14	7	35
May. 11	--	4	6	4	--	16	8	38
May. 18	--	4	6	4	--	18	9	41
May. 25	--	4	4	4	--	10	6	28
Jun. 1	--	4	8	4	--	20	11	47
Jun. 8	--	4	8	4	--	22	11	49
Jun. 15	--	4	8	4	--	22	11	49
Jun. 22	--	4	6	4	--	10	6	30
Jun. 29	--	4	10	4	--	25	13	56
Jul. 6	--	4	10	4	--	25	13	56
Jul. 13	--	4	10	4	--	25	13	56
Jul. 20	--	4	6	4	--	10	8	32
Jul. 27	--	4	12	4	--	28	15	63
Aug. 3	--	4	12	4	--	28	15	63
Aug. 10	--	4	12	4	--	28	15	63
Aug. 17	--	4	8	4	--	10	10	36
Aug. 24	--	4	15	4	--	30	20	73
Aug. 31	--	4	15	4	--	30	20	73
Sept. 7	--	4	15	4	--	30	20	73
Sept. 14	--	4	8	4	--	10	10	36
Sept. 21	--	4	15	4	--	30	20	73
Sept. 28	--	4	15	4	--	30	20	73
Oct. 5	--	4	10	4	--	10	10	38
Oct. 12	--	4	--	6	--	10	--	20
Oct. 19	4	3	2	--	--	100	--	109