

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

Mon. Date	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weekly Mi.
Jun. 8	--	4	4	4	--	14	7	33
Jun. 15	--	4	4	4	--	4	4	20
Jun. 22	--	4	6	4	--	16	8	38
Jun. 29	--	4	6	4	--	6	3	23
Jul. 6	--	4	6	4	--	18	9	41
Jul. 13	--	4	6	4	--	8	4	26
Jul. 20	--	4	8	4	--	20	10	46
Jul. 27	--	4	8	4	--	10	6	32
Aug. 3	--	4	8	4	--	22	10	48
Aug. 10	--	4	8	4	--	10	6	32
Aug. 17	--	4	10	4	--	24	10	52
Aug. 24	--	4	10	4	--	10	8	36
Aug. 31	--	4	10	4	--	24	10	52
Sept. 7	--	4	10	4	--	10	8	36
Sept. 14	--	4	12	4	--	26	10	56
Sept. 21	--	4	10	4	--	10	8	36
Sept. 28	--	4	12	4	--	26	10	56
Oct. 5	--	4	10	4	--	10	8	36
Oct. 12	--	4	--	6	--	10	--	20
Oct. 19	4	3	2	--	--	31	--	40