



Ray Miller 50k

December 1, 2018

Date	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	total
5/12	REST	3 mi + SW	5 mi E	4mi + SW	REST	4	6	
5/19	REST	3 mi + SW	6 mi E	3mi + SW	REST	5	7	
5/26	REST	3 mi + SW	5 mi E	5 mi + SW	REST	6	5	
6/2	REST	4 mi + SW	5 mi E	4 mi + SW	REST	7	6	
6/9	REST	5 mi + SW	6 mi E	4 mi + SW	REST	8	4	
6/16	REST	5 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	9	8	
6/23	REST	5 mi + SW	5 mi E	3 mi + SW	REST	10	4	
6/30	REST	6 mi+ SW	6 mi. E	5 mi + SW	REST	8	6	
7/7	REST	5 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	12	8	
7/14	REST	5 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	8	6	
7/21	REST	6 mi + SW	7 mi E	5 mi+ SW	REST	14	10	
7/28	REST	5 mi + SW	6 mi E	5 mi + SW	REST	10	6	
8/4	REST	5 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	16	8	
8/11	REST	5 mi + SW	7 mi E	6 mi + SW	REST	10	10	
8/18	REST	5 mi + SW	6 mi E	6 mi + SW	REST	12	7	
8/25	REST	6 mi + SW	8 mi. E	5 mi + SW	REST	18	8	

9/1	REST	6 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	10	6	
9/8	REST	5 mi + SW	6 mi E	6 mi + SW	REST	12	8	
9/15	REST	5 mi + SW	8 mi E	6 mi + SW	REST	20	10	
9/22	REST	6 mi + SW	5 mi E	5 mi + SW	REST	10	8	
9/29	REST	5 mi + SW	6 mi E	5 mi + SW	REST	12	8	
10/6	REST	6 mi + SW	8 mi E	6 mi + SW	REST	22	10	
10/13	REST	5 mi + SW	5 mi E	5 mi + SW	REST	10	8	
10/20	REST	5 mi+ SW	4 mi E	5 mi + SW	REST	16	8	
10/27	REST	6 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	8	10	
11/3	REST	5 mi + SW	2 mi E	6 mi + SW	REST	9	26.2	
11/10	REST	4 mi + SW	3 mi E	5 mi + SW	REST	10	6	
11/17	REST	6mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	15	8	
11/24	REST	5 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	12	14	
12/1	REST	4 mi E	4 mi E	REST	REST	REST	31.7	