

# 30 MILE TRAINING PLAN

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1	<b>REST</b>	<b>2<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>2<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
2	<b>REST</b>	<b>2<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
3	<b>REST</b>	<b>2<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>2<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
4	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>6<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
5	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>7<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
6	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
7	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>8<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
8	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>9<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
9	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>6<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
10	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>10<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
11	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>6<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>12<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
12	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>7<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
13	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>6<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>REST</b>	<b>13.1<sub>MI</sub></b>
14	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>6<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>14<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
15	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>7<sub>MI</sub></b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>10<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
16	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>7<sub>MI</sub></b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>15<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
17	<b>REST</b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>8<sub>MI</sub></b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>16<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
18	<b>REST</b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>8<sub>MI</sub></b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>12<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<b>19</b>	<b>REST</b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>9<sub>MI</sub></b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>18<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
<b>20</b>	<b>REST</b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>9<sub>MI</sub></b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>14<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
<b>21</b>	<b>REST</b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>10<sub>MI</sub></b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>20<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
<b>22</b>	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>6<sub>MI</sub></b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>10<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
<b>23</b>	<b>REST</b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>REST</b>	<b>20<sub>MI</sub></b>	<b>10<sub>MI</sub></b>
<b>24</b>	<b>REST</b>	<b>5<sub>MI</sub></b>	<b>8<sub>MI</sub></b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>12<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
<b>25</b>	<b>REST</b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>6<sub>MI</sub></b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>8<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>
<b>26</b>	<b>REST</b>	<b>3<sub>MI</sub></b>	<b>4<sub>MI</sub></b>	<b>2<sub>MI</sub></b>	<b>REST</b>	<b>RACE DAY!</b>	<b>REST</b>