



Leona Divide 50k

April 14, 2018

Date	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	total
9/23	REST	3 mi + SW	5 mi E	4mi + SW	REST	4	6	
9/30	REST	3 mi + SW	6 mi E	3mi + SW	REST	5	7	
10/7	REST	3 mi + SW	5 mi E	5 mi + SW	REST	6	5	
10/14	REST	4 mi + SW	5 mi E	4 mi + SW	REST	7	6	
10/21	REST	5 mi + SW	6 mi E	4 mi + SW	REST	8	4	
10/28	REST	5 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	9	8	
11/4	REST	5 mi + SW	5 mi E	3 mi + SW	REST	10	4	
11/11	REST	6 mi+ SW	6 mi. E	5 mi + SW	REST	8	6	
11/18	REST	5 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	12	8	
11/25	REST	5 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	8	6	
12/2	REST	6 mi + SW	7 mi E	5 mi+ SW	REST	14	10	
12/9	REST	5 mi + SW	6 mi E	5 mi + SW	REST	10	6	
12/16	REST	5 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	16	8	
12/23	REST	5 mi + SW	7 mi E	6 mi + SW	REST	10	10	
12/30	REST	5 mi + SW	6 mi E	6 mi + SW	REST	12	7	
1/6	REST	6 mi + SW	8 mi. E	5 mi + SW	REST	18	8	

1/13	REST	6 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	10	6	
1/20	REST	5 mi + SW	6 mi E	6 mi + SW	REST	12	8	
1/27	REST	5 mi + SW	8 mi E	6 mi + SW	REST	20	10	
2/3	REST	6 mi + SW	5 mi E	5 mi + SW	REST	10	8	
2/10	REST	5 mi + SW	6 mi E	5 mi + SW	REST	12	8	
2/17	REST	6 mi + SW	8 mi E	6 mi + SW	REST	22	10	
2/24	REST	5 mi + SW	5 mi E	5 mi + SW	REST	10	8	
3/3	REST	5 mi+ SW	4 mi E	5 mi + SW	REST	16	8	
3/10	REST	6 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	8	10	
3/17	REST	5 mi + SW	2 mi E	6 mi + SW	REST	9	26.2	
3/24	REST	4 mi + SW	3 mi E	5 mi + SW	REST	10	6	
3/31	REST	6mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	15	8	
4/7	REST	5 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	12	14	
4/14	REST	4 mi E	4 mi E	REST	REST	31.7		