



High Desert 50k

December 3, 2017

Date	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	total
5/13	4	6	REST	3 mi + SW	5 mi E	4mi + SW	REST	22
5/20	5	7	REST	3 mi + SW	6 mi E	3mi + SW	REST	24
5/27	6	5	REST	3 mi + SW	5 mi E	5 mi + SW	REST	23
6/3	7	6	REST	4 mi + SW	5 mi E	4 mi + SW	REST	26
6/10	8	4	REST	5 mi + SW	6 mi E	4 mi + SW	REST	27
6/17	9	8	REST	5 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	34
6/24	10	4	REST	5 mi + SW	5 mi E	3 mi + SW	REST	27
7/1	8	6	REST	6 mi+ SW	6 mi. E	5 mi + SW	REST	31
7/8	12	8	REST	5 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	37
7/15	8	6	REST	5 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	30
7/22	14	10	REST	6 mi + SW	7 mi E	5 mi+ SW	REST	42
7/29	10	6	REST	5 mi + SW	6 mi E	5 mi + SW	REST	32
8/5	16	8	REST	5 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	40
8/12	10	10	REST	5 mi + SW	7 mi E	6 mi + SW	REST	38
8/19	12	7	REST	5 mi + SW	6 mi E	6 mi + SW	REST	36
8/26	18	8	REST	6 mi + SW	8 mi. E	5 mi + SW	REST	45

9/2	10	6	REST	6 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	34
9/9	12	8	REST	5 mi + SW	6 mi E	6 mi + SW	REST	37
9/16	20	10	REST	5 mi + SW	8 mi E	6 mi + SW	REST	49
9/23	10	8	REST	6 mi + SW	5 mi E	5 mi + SW	REST	34
9/30	12	8	REST	5 mi + SW	6 mi E	5 mi + SW	REST	36
10/7	22	10	REST	6 mi + SW	8 mi E	6 mi + SW	REST	52
10/14	10	8	REST	5 mi + SW	5 mi E	5 mi + SW	REST	33
10/21	16	8	REST	5 mi + SW	4 mi E	5 mi + SW	REST	38
10/28	8	10	REST	6 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	35
11/4	9	26.2	REST	5 mi + SW	2 mi E	6 mi + SW	REST	46.2
11/11	10	6	REST	4 mi + SW	3 mi E	5 mi + SW	REST	28
11/18	15	8	REST	6 mi + SW	7 mi E	5 mi + SW	REST	41
11/25	12	14	REST	5 mi + SW	5 mi E	6 mi + SW	REST	42
12/2	REST	31.7	REST	4 mi E	4 mi E	REST	REST	