

FROM 0K TO 1000K ULTRAMARATHON

MONTH 1

5KM		5KM		5KM		5KM
5KM		5KM		5KM		6.5KM
5KM		5KM		5KM		8KM
5KM		5KM		5KM		5KM

MONTH 2

6.5KM		5KM		6.5KM	10KM	4KM
6.5KM		6.5KM		6.5KM	13KM	5KM
6.5KM		6.5KM		6.5KM	16KM	5KM
6.5KM		6.5KM		6.5KM	10KM	5KM

MONTH 3

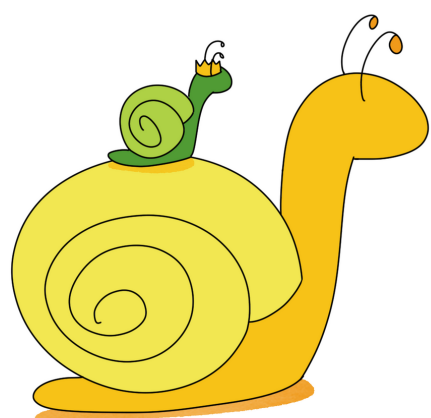
8KM		8KM		8KM	16KM	5KM
8KM		8KM		8KM	20KM	5KM
8KM		8KM		8KM	23KM	8KM
10KM		11KM		10KM	17KM	

MONTH 4

11KM		11KM		11KM	26KM	
11KM		11KM		11KM	28KM	
12KM		13KM		13KM	32KM	
10KM		10KM		10KM	22KM	

MONTH 5

12KM		13KM		13KM	32KM	
11KM		11KM		11KM	22KM	
8KM		8KM		8KM	26KM	
5KM		5KM		5KM		



IT'S GO TIME.