

## Couch To 5K

### week 1

Day 1 – Run 1 min, Walk 2 min, x8 (repeat 8 times)

Day 2 – Run 1 min, Walk 2 min, x6

Day 3 – Run 1 min, Walk 2 min, x10

### week 2

Day 1 – Run 2 min, Walk 2 min, x7

Day 2 – Run 2 min, Walk 2 min, x6

Day 3 – Run 2 min, Walk 2 min, x8

### week 3

Day 1 – Run 3 min, Walk 2 min, x6

Day 2 – Run 3 min, Walk 2 min, x5

Day 3 – Run 3 min, Walk 2 min, x7

### week 4

Day 1 – Run 5 min, Walk 3 min, x4

Day 2 – Run 5 min, Walk 2 min, x3

Day 3 – Run 5 min, Walk 3 min, x5

### week 5

Day 1 – Run 8 min, Walk 3 min, x3

Day 2 – Run 7 min, Walk 2 min, x3

Day 3 – Run 8 min, Walk 3 min, x3

### week 6

Day 1 – Run 9 min, Walk 3 min, x3

Day 2 – Run 8 min, Walk 2 min, x3

Day 3 – Run 10 min, Walk 3 min, x3

### week 7

Day 1 – Run 15 min, Walk 5 min, x2

Day 2 – Run 15 min, Walk 5 min, Run 10 min

Day 3 – Run 20 min, Walk 5 min, Run 15 min

### week 8

Day 1 – Run 20 min, Walk 5 min, Run 15 min

Day 2 – Run 10 min, Walk 3 min, Run 20 min

Event Day – **Run 5K** non-stop

### Running Tips HQ:

- Start and finish each workout with a 5 minute walk
- Avoid running on consecutive days
- Cross train on non-running days (swimming, cycling etc.)