

## Beginner to 5k Training Plan

Week	Mon.	Tues.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
1	Rest	Run 1 min. Walk 1 min. Repeat 10x	Rest	Run 2 min. Walk 4 min. Repeat 5x	Rest	Rest	Run 2 min. Walk 4 min. Repeat 5x
2	Rest	Run 3 min. Walk 3 min. Repeat 4x	Rest	Run 3 min. Walk 3 min. Repeat 4x	Rest	Rest	Run 5 min. Walk 3 min. Repeat 3x
3	Rest	Run 7 min. Walk 2 min. Repeat 3x	Rest	Run 8 min. Walk 2 min. Repeat 3x	Rest	Rest	Run 8 min. Walk 2 min. Repeat 3x
4	Rest	Run 8 min. Walk 2 min. Repeat 3x	Rest	Run 10 min. Walk 2 min. Repeat 2x Run 5 min.	Rest	Rest	Run 8 min. Walk 2 min. Repeat 3x
5	Rest	Run 9 min. Walk 1 min. Repeat 3x	Rest	Run 12 min. Walk 2 min. Repeat 2x Run 5 min.	Rest	Rest	Run 8 min. Walk 2 min. Repeat 3x
6	Rest	Run 15 min. Walk 1 min. Repeat 2x	Rest	Run 8 min. Walk 2 min. Repeat 3x	Rest	Rest	<b>5k!</b>

Credit: **Runner's World**