

**COUCH TO 5K PLAN!**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Mon* | *Tue* | *Wed* | *Thu* | *Fri* | *Sat* | *Sun* |
| *Week 1* | 1min jog, 2min walk x3 | Rest | 1min jog, 2min walk x3 | Rest | 1min jog, 3min walk x3 | Rest | 15min walk |
| *Week 2* | 2min jog, 1 min walk x3 | Rest | 2min run, 1 min walk x3 | Rest | 2min run, 1min walk x4 | Rest | 25min walk |
| *Week 3* | 2min jog, 2min walk x3 | Rest | 2min jog, 2min walk x3 | Rest | 2min jog, 3min walk x3 | Rest | 30min walk |
| *Week 4* | 3min jog, 2min walk x4 | Rest | 3min jog, 2min walk x4 | Rest | 3min jog, 2min walk x4 | Rest | 10min jog |
| *Week 5* | 3min jog, 2min walk x5 | Rest | 3min jog, 2min walk x5 | Rest | 4min jog, 2min walk x5 | Rest | 15min jog |
| *Week 6* | 5min jog, 2min walk x4 | Rest | 8min run, 2min walk x3 | Rest | 5min jog, 2min walk x4 | Rest | 20min jog |
| *Week 7* | 6min jog, 1min walk x4 | Rest | 15min jog, 10min walk | Rest | 6min jog, 1min walk x4 | Rest | 25min jog |
| *Week 8* | 5min jog, 2min walk x4 | rest | 20min jog, 15min walk | Rest | 5min jog, 5min walk x3 | Rest | 5k! |