



9 - Weeks to 5k

5k Training: Novice

Adopted from: CoolRunning.com (We tried it and it worked so well we highly recommend it!)

	WorkOut 1	WorkOut 2	WorkOut 3
Week 1	<u>5min WarmUp</u> Alt - 60sec jog w/90sec walk Total: 20mins	<u>5min WarmUp</u> Alt - 60sec jog w/90sec walk Total: 20mins	<u>5min WarmUp</u> Alt - 60sec jog w/90sec walk Total: 20mins
Week 2	<u>5min WarmUp</u> Alt - 90sec jog w/2min walk Total: 20mins	<u>5min WarmUp</u> Alt - 90sec jog w/2min walk Total: 20mins	<u>5min WarmUp</u> Alt - 90sec jog w/2min walk Total: 20mins
Week 3	<u>5min WarmUp</u> 2-Reps Each 90sec jog - 90sec walk 3min jog - 3min walk Total: 23mins	<u>5min WarmUp</u> 2-Reps Each 90sec jog - 90sec walk 3min jog - 3min walk Total: 23mins	<u>5min WarmUp</u> 2-Reps Each 90sec jog - 90sec walk 3min jog - 3min walk Total: 23mins
Week 4	<u>5min WarmUp</u> 90sec jog - 90sec walk 5min Jog - 2.5min walk 3min jog - 90sec walk 5min jog Total: 20mins	<u>5min WarmUp</u> 90sec jog - 90sec walk 5min Jog - 2.5min walk 3min jog - 90sec walk 5min jog Total: 20mins	<u>5min WarmUp</u> 90sec jog - 90sec walk 5min Jog - 2.5min walk 3min jog - 90sec walk 5min jog Total: 20mins
Week 5	<u>5min WarmUp</u> 5min jog - 3min walk 5min jog - 3min walk 5min jog Total: 26mins	<u>5min WarmUp</u> 8min jog - 5min walk 8min jog Total: 26mins	<u>5min WarmUp</u> 20min jog - No walking (or 2 miles) Total: 25mins
Week 6	<u>5min WarmUp</u> 5min jog - 3min walk 5min jog - 3min walk 5min jog Total: 26mins	<u>5min WarmUp</u> 10min jog - 3min walk 10min jog - (or 1m) Total: 26mins	<u>5min WarmUp</u> 22min jog - (or 2.25m) Total: 27mins
Week 7	<u>5min WarmUp</u> 25min jog - (or 2.5m) Total: 30mins	<u>5min WarmUp</u> 25min jog - (or 2.5m) Total: 30mins	<u>5min WarmUp</u> 25min jog - (or 2.5m) Total: 30mins
Week 8	<u>5min WarmUp</u> 28min jog - (or 2.75m) Total: 33mins	<u>5min WarmUp</u> 28min jog - (or 2.75m) Total: 33mins	<u>5min WarmUp</u> 28min jog - (or 2.75m) Total: 33mins
Week 9	<u>5min WarmUp</u> 30min jog - (or 3m) Total: 35mins	<u>5min WarmUp</u> 30min jog - (or 3m) Total: 35mins	<u>5min WarmUp</u> 30min jog - (or 3m) Total: 35mins