From Walker to Runner

8 Week Plan

•

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Week 1	Walk 2 min, run 1 min (7x) = 21 min		Walk 2 min, run 2 min (6x) =24		Walk 2 min, run 3 min (5x) =25 min	
Week 2	Walk 1 min, run 3 min (7x) = 28 min		Walk 1 min, run 4 min (5x) = 25 min		Walk 1 min, run 5 min 5x) = 30 min	
Week 3	Walk 1 min, run 6 min (4x) = 28 min		Walk 1 min, run 7 min (4x) = 32 min		Walk 1 min, run 8 min (4x) = 36 min	
Week 4	Run 8 min, walk 1 min, run 9 min, walk 1 min (2x) = 38 min		Run 9 min, walk 1 min, run 9 min, walk 1 min (2x) = 40 min		Run 9 min, walk 1 min, run 10 min, walk 1 min (2x) = 42 min	
Week 5	Run 10 min, walk 1 min, run 10 min, walk 1 min(2x) = 44 min		Run 10 min, walk 1 min, run 12 min, (1x) = 23 min		Run 12 min, walk 1 min, run 15 min, (1x) = 28 min	

http://www.healthandfitnesstodaytomorrow4ever.com/

Phone: 813-504-9360
E-mail:
carlos@healthandfitnesstodaytomorrow4ever.com

HAFTT 4 EVER

From Walker to Runner

8 Week Plan

•

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Week 6	Run 15 min, walk 1 min, run 15 min, (1x) = 31 min		Run 15min, walk 1 min, run 18 min, (1x) = 34 min		Run 18 min, walk 1 min, run 20 min, (1x) = 39 min	
Week 7	Run 10 min, walk 1 min, run 21 min, (1x) = 32 min		Run 10 min, walk 1 min, run 23 min, (1x) = 34 min		Run 10 min, walk 1 min, run 25 min, (1x) = 36 min	
Week 8	Run 26 min, (1x) = 26 min		Run 28 min, (1x) = 28 min		Run 30 min, (1x) = 30 min	

http://www.healthandfitnesstodaytomorrow4ever.com/

Phone: 813-504-9360
E-mail:
carlos@healthandfitnesstodaytomorrow4ever.com

HAFTT 4 EVER