

Zoo Run 5K Beginners Training Plan

Week of:	Tuesday	Thursday	Sunday
8/4	Run 1 min. Walk 1 min. Repeat 8 times	Run 1.5 min. Walk 1.5 min. Repeat 7 times	Run 2 min. Walk 2 min. Repeat 6 times
8/11	Run 2.5 min. Walk 2.5 min. Repeat 6 times	Run 3 min. Walk 3 min. Repeat 5 times	Run 4 min. Walk 3 min. Repeat 4 times
8/18	Run 3.5 min. Walk 3 min. Repeat 5 times	Run 4 min. Walk 3 min. Repeat 4 times	Run 6 min. Walk 4 min. Repeat 4 times
8/25	Run 5 min. Walk 3.5 min. Repeat 3 times	Run 5.5 min. Walk 3.5 min. Repeat 3 times	Run 8 min. Walk 3 min. Repeat 3 times
9/1	Run 6 min. Walk 3 min. Repeat 3 times	Run 7 min. Walk 3 min. Repeat 3 times	Run 10 min. Walk 3 min. Repeat 2 times
9/8	Run 8 min. Walk 3 min. Repeat 3 times	Run 8 min. Walk 2 min. Repeat 3 times	Run 12 min. Walk 2 min. Repeat 2 times
9/15	Run 9 min. Walk 2 min. Repeat 3 times	Run 10 min. Walk 2 min. Repeat 3 times	Run 15 min. Walk 1 min. Repeat 2 times
9/22	Run 8 min. Walk 1 min. Repeat 3 times	Run 5 min. Walk 2 min. Repeat 4 times	Zoo Run!