

BE **YOU** TIE
IS A **BEAST**
3K / 1 MILE
FUN WALK

Couch to 1 Mile Jog

	Day 1	Day 2	Day 3
Week 1	2 min. walk 15 sec. jog repeat x 8	2 min. walk 30 sec. jog 2 min. walk repeat x 6	1 min. walk 30 sec. jog 1 min. walk repeat x 10
<i>Goal: 1-5 min. of jog time/dy</i>	2 minutes	3 minutes	5 minutes
Week 2	4 min. walk ; 1 min. jog 3 min. walk : 1 min. jog 2 min. walk : 1 min. jog 1 min. walk : 1 min. jog 30 sec. walk : 1 min. jog	90 sec. walk 2 min. jog repeat x 3	3 min. walk 3 min. jog repeat x 3
<i>Goal: 5-9 min. of jog time/dy</i>	5 minutes	6 minutes	9 minutes
Week 3	2 min. walk 4 min. jog repeat x 2	5 min. jog 1 min. walk repeat x 2	2 min. walk 6 min. jog repeat x 2
<i>Goal: 8-12 min. jog time/dy</i>	8 minutes	10 minutes	12 minutes
Week 4	1 min. walk 8 min. jog 5 min. walk	9 min. jog 10 min. walk	4 min. walk : 2 min. jog 3 min. walk : 2 min. jog 2 min. walk : 2 min. jog 1 min. walk : 2 min. jog 30 sec. walk : 2 min. jog
<i>Goal: 8-12 min. jog time/dy</i>	8 minutes	9 minutes	10 minutes
Week 5	1 min. walk 12 min. jog 5 min. walk	13 min. jog 10 min. walk	30 sec. walk : 5 min. jog 30 sec. walk : 4 min. jog 30 sec. walk : 3 min. jog 30 sec. walk : 2 min. jog 30 sec. walk : 1 min. jog
<i>Goal: 12-15 min. jog time/dy</i>	12 minutes	13 minutes	15 minutes