

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

# Couch to 1 Mile Walk

	Day 1	Day 2	Day 3
<b>Week 1</b>	10 min. slow 5 min. brisk	5 min. slow 10 min. brisk	10 min. slow 10 min. brisk
<i>Goal: 20 min. of walk time/dy</i>	<i>15 minutes</i>	<i>15 minutes</i>	<i>20 minutes</i>
<b>Week 2</b>	5 min. slow 10 min. brisk 5 min. slow	5 min. slow 15 min. brisk 5 min. slow	15 min. slow 15 min. brisk
<i>Goal: 20-30min. of walk time/dy</i>	<i>20 minutes</i>	<i>25 minutes</i>	<i>30 minutes</i>
<b>Week 3</b>	5 min. slow 20 min. brisk 5 min. slow	25 min. brisk 10 min. slow	1 min. slow 7 min. brisk <b>repeat x 5</b>
<i>Goal: 30-40 min. walk time/dy</i>	<i>30 minutes</i>	<i>35 minutes</i>	<i>40 minutes</i>
<b>Week 4</b>	1 min. slow 10 min. brisk <b>repeat x 3</b>	30 min. brisk 5 min. slow	5 min. slow 30 min. brisk 5 min. slow
<i>Goal: 30-40 min. walk time/dy</i>	<i>33 minutes</i>	<i>35 minutes</i>	<i>40 minutes</i>
<b>Week 5</b>	2.5 min. slow 35 min. brisk 2.5 min. slow	40 min. brisk	11 min. brisk 15 sec. rest <b>repeat x 4</b>
<i>Goal: 40-45 min. walk time/dy</i>	<i>40 minutes</i>	<i>40 minutes</i>	<i>45 minutes</i>