



# Couch to 3k Jog

	Day 1	Day 2	Day 3
<b>Week 1</b>	1 min. walk 10 sec. jog <b>repeat x 6</b>	2 min. walk 15 sec. jog <b>repeat x 8</b>	2 min. walk 30 sec. jog 2 min. walk <b>repeat x 6</b>
<i>Goal: 1-3 min. of jog time/dy</i>	<i>1 minute</i>	<i>2 minutes</i>	<i>3 minutes</i>
<b>Week 2</b>	5 min. walk : 45 sec. jog 4 min. walk : 45 sec. jog 3 min. walk : 45 sec. jog 2 min. walk : 45 sec. jog 1 min. walk	3 min. walk 2 min. jog <b>repeat x 2</b>	1 min. walk 30 sec. jog 1 min. walk <b>repeat x 10</b>
<i>Goal: 3-5 min. of jog time/dy</i>	<i>3 minutes</i>	<i>4 minutes</i>	<i>5 minutes</i>
<b>Week 3</b>	5 min. walk : 1 min. jog 4 min. walk : 1 min. jog 3 min. walk : 1 min. jog 2 min. walk : 1 min. jog 1 min. walk : 1 min. jog	5 min. walk 6 min. jog 5 min. walk	90 sec. walk 2 min. jog <b>repeat x 4</b>
<i>Goal: 5-8 min. jog time/dy</i>	<i>5 minutes</i>	<i>6 minutes</i>	<i>8 minutes</i>
<b>Week 4</b>	5 min. walk 8 min. jog 5 min. walk	9 min. jog 10 min. walk	5 min. walk : 2 min. jog 4 min. walk : 2 min. jog 3 min. walk : 2 min. jog 2 min. walk : 2 min. jog 1 min. walk : 2 min. jog
<i>Goal: 8-10 min. jog time/dy</i>	<i>8 minutes</i>	<i>9 minutes</i>	<i>10 minutes</i>
<b>Week 5</b>	5 min. walk 10 min. jog 5 min. walk	1 min. walk 12 min. jog 5 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: 10-15 min. jog time/dy</i>	<i>10 minutes</i>	<i>12 minutes</i>	<i>15 minutes</i>
<b>Week 6</b>	15 min. jog 10 min. walk	30 sec. walk 3 min. jog 30 sec. walk <b>repeat x 6</b>	10 min. jog 3 min. walk <b>repeat x 2</b>
<i>Goal: 15-20 min. jog time/dy</i>	<i>15 minutes</i>	<i>18 minutes</i>	<i>20 minutes</i>