



Couch to 3k Walk

	Day 1	Day 2	Day 3
Week 1	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>	15 minutes	15 minutes	20 minutes
Week 2	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>	20 minutes	25 minutes	30 minutes
Week 3	5 min. slow 20 min. brisk 5 min. slow	25 min. brisk 10 min. slow	1 min. slow 7 min. brisk repeat x 5
<i>Goal: 30-40 min. walk time/dy</i>	30 minutes	35 minutes	40 minutes
Week 4	1 min. slow 10 min. brisk repeat x 3	30 min. brisk 5 min. slow	5 min. slow 30 min. brisk 5 min. slow
<i>Goal: 30-40 min. walk time/dy</i>	33 minutes	35 minutes	40 minutes
Week 5	2.5 min. slow 40 min. brisk 2.5 min. slow	45 min. brisk	12 min. brisk 15 sec. rest repeat x 4
<i>Goal: 45-50 min. walk time/dy</i>	45 minutes	45 minutes	49 minutes
Week 6	45 min. brisk	5 min. slow 45 min. brisk 5 min. slow	30 sec. slow : 15 min. brisk 30 sec. slow : 10 min. bris 30 sec. slow : 10 min. brisk 30 sec slow : 15 min. brisk
<i>Goal: 45-50 +min. walk time/dy</i>	45 minutes	55 minutes	52 minutes