



Walking Program

For Begginers

INSTALL NOW

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
Week 1	Walk 10 min.	Cardio 10 min.	Walk 10 min.	Cardio 10 min.	Walk 10 min.
Week 2	Walk 10 min.	Cardio 10 min.	Walk 10 min.	Cardio 10 min.	Walk 10 min.
Week 3	Walk 10 min.	Cardio 10 min.	Walk 10 min.	Cardio 10 min.	Walk 15 min.
Week 4	Walk 15 min.	Cardio 15 min.	Walk 15 min.	Cardio 15 min.	Walk 15 min.
Week 5	Walk 15 min.	Cardio 15 min.	Walk 15 min.	Cardio 15 min.	Walk 15 min.
Week 6	Walk 15 min.	Cardio 20 min.	Walk 15 min.	Cardio 20 min.	Walk 20 min.
Week 7	Walk 15 min.	Cardio 20 min.	Walk 15 min.	Cardio 20 min.	Walk 20 min.
Week 8	Walk 20 min.	Cardio 25 min.	Walk 15 min.	Cardio 25 min.	Walk 20 min.