

COUCH TO 5K

W1 D1	10	1 min RUN + 1.5 min WALK (6x) ☒	2.79k
W1 D2	10	1 min RUN + 1.5 min WALK (8x) ☒	3.45k
W1 D3	10	1 min RUN + 1.5 min WALK (8x) ☒	3.39k
W2 D1	10	1.5R + 2W (4x) // 1R + 1W (2x) ☒	3.33k
W2 D2	10	1.5R + 2W (4x) // 1R + 1W (2x) ☒	3.41k
W2 D3	10	1.5R + 2W (6x) ☒	3.79k
W3 D1	10	1.5R + 1.5W // 2.5R + 2.5W // 2.5R + 2.5W // 1.5R + 1.5W ☐	
W3 D2	10	1.5R + 1.5W // 2.5R + 2.5W (2x) // 1.5R + 1.5W ☐	
W3 D3	10	2R + 2W // 3R + 3W (2x) // 2R + 2W ☐	
W4 D1	10	3R + 2W // 4R + 3W (2x) // 3R + 2W ☐	
W4 D2	10	3R + 2W // 5R + 3W (2x) // 3R + 2W ☐	
W4 D3	10	3R + 2W // 5R + 2W (2x) // 3R + 2W ☐	
W5 D1	10	5R + 3W // 6R + 3W // 5R ☐	
W5 D2	10	5R + 3W // 8R + 5W // 5R ☐	
W5 D3	10	8R // 5W // 8R ☐	
W6 D1	10	10R // 5W // 10R ☐	
W6 D2	10	10R // 3W // 10R ☐	
W6 D3	10	15R // 3W // 5R ☐	
W7 D1	10	20 min RUN ☐	
W7 D2	10	20 min RUN ☐	
W7 D3	10	25 min RUN ☐	
W8 D1	10	28 min RUN ☐	
W8 D2	10	30 min RUN ☐	
W8 D3	10	35 min RUN ☐	