

# healthy plan by ann

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Week 1	Rest	Easy run 1 min. (12x) Walk 1 min.	Rest	Easy run 1 min. (14x) Walk 1 min.	Rest	Easy run 1 min. (16x) Walk 1 min.	Rest
Week 2	Rest	Easy run 2 min. (6x) Walk 2 min.	Rest	Easy run 2 min. (8x) Walk 2 min.	Rest	Easy run 2 min. (10x) Walk 2 min.	Rest
Week 3	Rest	Easy run 3 min. (5x) Walk 2 min.	Rest	Easy run 3 min. (8x) Walk 2 min.	Rest	Easy run 3 min. (10x) Walk 2 min.	Rest
Week 4	Rest	Easy run 6 min. (4x) Walk 3 min.	Rest	Easy run 8 min. (3x) Walk 3 min.	Rest	Easy run 10 min. (3x) Walk 3 min.	Rest
Week 5	Rest	Easy run 12 min. (3x) Walk 3 min.	Rest	Easy run 14 min. (3x) Walk 3 min.	Rest	Easy run 15 min. (3x) Walk 3 min.	Rest
Week 6	Rest	Easy run 18 min. (2 x) Walk 3 min.	Rest	Easy run 15 min. (3x) Walk 3 min.	Rest	Easy run 8 min. (4x) Walk 3 min.	Rest
Week 7	Rest	Easy run 10 min. (4x) Walk 3 min.	Rest	Easy run 12 min. (4x) Walk 3 min.	Rest	Easy run 15 min. (4x) Walk 3 min.	Rest
Week 8	Rest	Run 25 min.	Rest	Run 30 min.	Rest	Run 35 min.	Rest
Week 9	Rest	Easy run 10 min. + easy run 25 min.	Rest	Easy run 10 min. + easy run 25 min.	Rest	Easy run 20 min. + easy run 25 min.	Rest
Week 10	Rest	Easy run 20 min. + easy run 25 min.	Rest	Run 40 min.	Rest	Run 45 min.	Rest
Week 11	Rest	Run 45 min.	Rest	Easy run 25 min. + easy run 25 min.	Rest	Run 50 min.	Rest
Week 12	Rest	Run 30 min.	Rest	Run 40 min.	Rest	Run 10 km.	Rest

