



BRYANT PARKS

Couch to 5K

8 Week Training Plan

IMPORTANT: Begin with a 5 minute warm-up / end with a 5 minute cool-down!!!

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Week 1	Rest	10 Min. Walk	12 Min. Walk	Rest	15 Min. Walk	Rest	20 Min. Walk
Week 2	Rest	15 Min. Walk	20 Min. Walk	Rest	20 Min. Walk	Rest	25 Min. Walk
Week 3	Rest	20 Min. Walk	25 Min. Walk	Rest	25 Min. Walk	Rest	30 Min. Walk
Week 4	Rest	25 Min. Walk	30 Min. Walk	Rest	30 Min. Walk	Rest	35 Min. Walk
Week 5	Rest	30 Min. Walk	35 Min. Walk	Rest	35 Min. Walk	Rest	40 Min. Walk
Week 6	Rest	35 Min. Walk	40 Min. Walk	Rest	40 Min. Walk	Rest	45 Min. Walk
Week 7	Rest	40 Min. Walk	45 Min. Walk	Rest	45 Min. Walk	Rest	50 Min. Walk
Week 8	Rest	45 Min. Walk	50 Min. Walk	Rest	50 Min. Walk	Rest	5k ready! 