

WEEK 1	TIME	WORKOUT
Monday	30 minutes	1 min. run, 2 min. walk (10x)
Tuesday	32 minutes	2 min. run, 2 min. walk (8x)
Wednesday		Rest or walk
Thursday	30 minutes	3 min. run, 2 min. walk (6x)
Friday	30 minutes	4 min. run, 2 min. walk (5x)
Saturday	35 minutes	5 min. run, 2 min. walk (5x)
Sunday		Rest or walk

WEEK 2	TIME	WORKOUT
Monday	32 minutes	3 min. run, 1 min. walk (8x)
Tuesday	30 minutes	4 min. run, 1 min. walk (6x)
Wednesday		Rest or walk
Thursday	30 minutes	5 min. run, 1 min. walk (5x)
Friday	35 minutes	6 min. run, 1 min. walk (5x)
Saturday	36 minutes	8 min. run, 1 min. walk (4x)
Sunday		Rest or walk

WEEK 3	TIME	WORKOUT
Monday	33 minutes	10 min. run, 1 min. walk (3x)
Tuesday	39 minutes	12 min. run, 1 min. walk (3x)
Wednesday		Rest or walk
Thursday	30 minutes	14 min. run, 1 min. walk (2x)
Friday	32 minutes	16 min. run, 1 min. walk, 14 min. run, 1 min. walk (1x)
Saturday	32 minutes	18 min. run, 1 min. walk, 12 min. run, 1 min. walk (1x)
Sunday		Rest or walk

WEEK 4	TIME	WORKOUT
Monday	32 minutes	20 min. run, 1 min. walk, 10 min. run, 1 min. walk (1x)
Tuesday	32 minutes	22 min. run, 1 min. walk, 8 min. run, 1 min. walk (1x)
Wednesday		Rest or walk
Thursday	32 minutes	25 min. run, 1 min. walk, 5 min. run, 1 min. walk (1x)
Friday	32 minutes	27 min. run, 1 min. walk, 3 min. run, 1 min. walk (1x)
Saturday	31 minutes	30 min. run, 1 min. walk (1x)
Sunday		Rest or walk