



Training for 5km/Starting to run

| | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|----------------|-------------------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------|
| Week 1 | 20min (Walk 2min, run 30 sec) | Strenght training | 2 x 400m | Strenght training | 20min (Walk 2min, run 30 sec) | 20min (Walk 2min, run 30 sec) | Rest |
| Week 2 | 20min (Walk 2min, run 30 sec) | Strenght training | 2 x 400m | Strenght training | 20min (Walk 2min, run 30 sec) | 20min (Walk 2min, run 30 sec) | Rest |
| Week 3 | 20min (Walk 2min, run 30 sec) | Strenght training | 2 x 400m | Strenght training | 20min (Walk 2min, run 30 sec) | 20min (Walk 2min, run 30 sec) | Rest |
| Week 4 | 20min (Walk 1min, run 30sec) | Strenght training | 2 x 400m | Strenght training | 20min (Walk 1min, run 30sec) | 20min (Walk 1min, run 30sec) | Rest |
| Week 5 | 20min (Walk 1min, run 30sec) | Strenght training | 2 x 400m | Strenght training | 20min (Walk 1min, run 30sec) | 20min (Walk 1min, run 30sec) | Rest |
| Week 6 | 20min (Walk 1min, run 30sec) | Strenght training | 2 x 400m | Strenght training | 20min (Walk 1min, run 30sec) | 20min (Walk 1min, run 30sec) | Rest |
| Week 7 | 20min (Walk 1min, run 1min) | Strenght training | 3 x 400m | Strenght training | 20min (Walk 1min, run 1min) | 20min (Walk 1min, run 1min) | Rest |
| Week 8 | 20min (Walk 1min, run 1min) | Strenght training | 3 x 400m | Strenght training | 20min (Walk 1min, run 1min) | 20min (Walk 1min, run 1min) | Rest |
| Week 9 | 25min (Walk 1min, run 2min) | Strenght training | 3 x 400m | Strenght training | 25min (Walk 1min, run 2min) | 25min (Walk 1min, run 2min) | Rest |
| Week 10 | 25min (Walk 1min, run 2min) | Strenght training | 3 x 400m | Strenght training | 25min (Walk 1min, run 2min) | 25min (Walk 1min, run 2min) | Rest |
| Week 11 | 30min (Walk 1min, run 3min) | Strenght training | 3 x 400m | Strenght training | 30min (Walk 1min, run 3min) | 30min (Walk 1min, run 3min) | Rest |
| Week 12 | 30min (Walk 1min, run 3min) | Strenght training | 3 x 400m | Strenght training | 30min (Walk 1min, run 3min) | 30min (Walk 1min, run 3min) | Rest |
| Week 13 | 35min (Walk 1min, run 4min) | Strenght training | 3 X 600m | Strenght training | 35min (Walk 1min, run 4min) | 35min (Walk 1min, run 4min) | Rest |
| Week 14 | 35min run | Strenght training | 3 X 600m | Strenght training | 35min run | 35min run | Rest |