

# FROM WALKER TO RUNNER

## 8-WEEK PLAN

1

**MON:** walk 2 min., run 1 min. (7x) = 21 min.  
**WED:** walk 2 min., run 2 min. (6x) = 24 min.  
**FRI:** walk 2 min., run 3 min. (5x) = 25 min.

2

**MON:** walk 1 min., run 3 min. (7x) = 28 min.  
**WED:** walk 1 min., run 4 min. (5x) = 25 min.  
**FRI:** walk 1 min., run 5 min. (5x) = 30 min.

3

**MON:** walk 1 min., run 6 min. (4x) = 28 min.  
**WED:** walk 1 min., run 7 min. (4x) = 32 min.  
**FRI:** walk 1 min., run 8 min. (4x) = 36 min.

4

**MON:** run 8 min., walk 1 min., run 9 min., walk 1 min. (2x) = 38 min.  
**WED:** run 9 min., walk 1 min., run 9 min., walk 1 min. (2x) = 40 min.  
**FRI:** run 9 min., walk 1 min., run 10 min., walk 1 min. (2x) = 42 min.

5

**MON:** run 10 min., walk 1 min., run 10 min., walk 1 min. (2x) = 44 min.  
**WED:** run 10 min., walk 1 min., run 12 min. (1x) = 23 min.  
**FRI:** run 12 min., walk 1 min., run 15 min. (1x) = 28 min.

6

**MON:** run 15 min., walk 1 min., run 15 min. (1x) = 31 min.  
**WED:** run 15 min., walk 1 min., run 18 min. (1x) = 34 min.  
**FRI:** run 18 min., walk 1 min., run 20 min. (1x) = 39 min.

7

**MON:** run 10 min., walk 1 min., run 21 min. (1x) = 32 min.  
**WED:** run 10 min., walk 1 min., run 23 min. (1x) = 34 min.  
**FRI:** run 10 min., walk 1 min., run 25 min. (1x) = 36 min.

8

**MON:** run 26 min. (1x) = 26 min.  
**WED:** run 28 min. (1x) = 28 min.  
**FRI:** run 30 min. (1x) = 30 min.