



## Train for the 10

### COUCH TO 10K TRAINING PLAN

#### Week 1

Day 1 – Run 1 min, Walk 2 min, x8 (repeat 8 times)

Day 2 – Run 1 min, Walk 2 min, x6

Day 3 – Run 1 min, Walk 2 min, x10

#### Week 2

Day 1 – Run 2 min, Walk 2 min, x7

Day 2 – Run 2 min, Walk 2 min, x6

Day 3 – Run 2 min, Walk 2 min, x8

#### Week 3

Day 1 – Run 3 min, Walk 2 min, x6

Day 2 – Run 3 min, Walk 2 min, x5

Day 3 – Run 3 min, Walk 2 min, x7

#### Week 4

Day 1 – Run 5 min, Walk 3 min, x4

Day 2 – Run 5 min, Walk 2 min, x3

Day 3 – Run 5 min, Walk 2 min, x5

#### Week 5 – Easy

Day 1 – Run 3 min, Walk 2 min, x6

Day 2 – Run 3 min, Walk 2 min, x5

Day 3 – Run 5 min, Walk 3 min, x4

#### Week 6

Day 1 – Run 8 min, Walk 3 min, x3

Day 2 – Run 7 min, Walk 2 min, x3

Day 3 – Run 8 min, Walk 3 min, x3

#### Week 7

Day 1 – Run 9 min, Walk 3 min, x3

Day 2 – Run 8 min, Walk 2 min, x3

Day 3 – Run 10 min, Walk 3 min, x3

#### Week 8

Day 1 – Run 15 min, Walk 5 min, x2

Day 2 – Run 15 min, Walk 5 min, Run 10 min

Day 3 – Run 20 min, Walk 5 min, Run 15 min

#### Week 9

Day 1 – Run 10 min, Walk 3 min, Run 16 min

Day 2 – Run 15 min, Walk 5 min, Run 10 min

Day 3 – Run 15 min, Walk 5 min, x2

#### Week 10

Day 1 – Run 20 min, Walk 2 min, Run 20 min

Day 2 – Run 25 min

Day 3 – Run 40 min

#### Week 11

Day 1 – Run 45 min

Day 2 – Run 25 min

Day 3 – Run 50 min

#### Week 12

Day 1 – Run 50 min

Day 2 – Run 30 min

Day 3 – Run 55 min

#### Week 13

Day 1 – Run 45 min

Day 2 – Run 25 min

Day 3 – Run 50 min

#### Week 14 – Race Week

Day 1 – Run 40 min

Day 2 – Run 30 min

Event Day – Buffalo Bill Cody 10k

#### Running Tips

- Start and finish each workout with a 5-minute walk
- Avoid running on consecutive days
- Cross train on non-running days (swimming, cycling etc.)