



Noonan Sport Specialists Couch to 5k Program



All runs total up to about 30 minutes

Week	Date	Run	Walk	# Times
1		30 sec	2 min	12
		30 sec	2 min	12
		40 sec	2 min	12
2		40 sec	2 min	12
		50 sec	2 min	11
		50 sec	2 min	11
3		1 min	2 min	10
		1:15	2 min	10
		1:30	2 min	9
4		1:45	2 min	8
		2 min	2 min	8
		2:30	2 min	7
5		3 min	2 min	6
		3:30	2 min	6
		4 min	2 min	5
6		4:30	2 min	5
		5 min	2 min	5
		6 min	2 min	4
7		7 min	2 min	3, plus 3 min final run
		8 min	2 min	3
		9 min	2 min	2, plus 8 min final run
8		9 min	2 min	2, plus 8 min final run
		10 min	2 min	2, plus 6 min final run
		10 min	2 min	2, plus 6 min final run
9		11 min	2 min	2, plus 4 min final run
		12 min	2 min	2, plus 2 min final run
		13 min	2 min	2
10		14 min	2 min	2
		15 min	2 min	2
		RACE DAY		