



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
		45 sec	2 min	11
2		45 sec	2 min	11
		1 min	2 min	10
		1:30	2 min	9
3		2 min	2 min	8
		2:30	2 min	7
		3 min	2 min	6
4		3:30	2 min	6
		4 min	2 min	5
		5 min	2 min	4
5		6 min	2 min	4
		7 min	2 min	3, plus 3 min final run
		8 min	2 min	3, plus 3 min final run
6		9 min	2 min	2, plus 8 min final run
		10 min	2 min	2, plus 6 min final run
		11 min	2 min	2, plus 4 min final run
7		12 min	2 min	2, plus 2 min final run
		13 min	2 min	2
		14 min	2 min	2
		1st run	walk	2nd run
8		15 min	2 min	13 min
		18 min	2 min	10 min
		21 min	2 min	7 min
9		24 min	2 min	4 min
		27 min	2 min	1 min
		30 min		
10		30 - 35 min		
		20-ish min		
		RACE DAY		