



# the chubby runner

## 8-Week Walk to Run Program

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
WEEK 1	Run/Walk Run 1 min. Walk 2 min. Repeat 10x	Easy Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 1 min. Walk 2 min. Repeat 10x	Easy Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 1 min. Walk 2 min. Repeat 10x	Run/Walk Run 1 min. Walk 2 min. Repeat 10x	Rest
	<b>Total Time</b>	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes
WEEK 2	Run/Walk Run 1 min. Walk 2 min. Repeat 10x	Easy Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 3 min. Walk 1 min. Repeat 7x Run 2 min.	Brisk Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 4 min. Walk 1 min. Repeat 6x	Run/Walk Run 4 min. Walk 1 min. Repeat 6x	Rest
	<b>Total Time</b>	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes
WEEK 3	Run/Walk Run 5 min. Walk 1 min. Repeat 5x	Brisk Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 5 min. Walk 1 min. Repeat 5x	Easy Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 6 min. Walk 1 min. Repeat 4x Run 2 min.	Run/Walk Run 6 min. Walk 1 min. Repeat 4x Run 2 min.	Rest
	<b>Total Time</b>	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes
WEEK 4	Run/Walk Run 8 min. Walk 1 min. Repeat 3x Run 3 min.	XT 30 min.	Run/Walk Run 9 min. Walk 1 min. Repeat 3x	Easy Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 10 min. Walk 1 min. Repeat 2x Run 8 min.	Run/Walk Run 11 min. Walk 1 min. Repeat 2x Run 6 min.	Rest
	<b>Total Time</b>	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes
WEEK 5	Run/Walk Run 12 min. Walk 1 min. Repeat 2x Run 4 min.	XT 30 min.	Run/Walk Run 13 min. Walk 1 min. Repeat 2x Run 2 min.	Easy Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 14 min. Walk 1 min. Repeat 2x	Run/Walk Run 15 min. Walk 1 min. Run 14 min.	Rest
	<b>Total Time</b>	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes
WEEK 6	Run/Walk Run 16 min. Walk 1 min. Run 13 min.	Easy Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 17 min. Walk 1 min. Run 12 min.	XT 30 min.	Run/Walk Run 18 min. Walk 1 min. Run 11 min.	Run/Walk Run 19 min. Walk 1 min. Run 10 min.	Rest
	<b>Total Time</b>	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes
WEEK 7	Run/Walk Run 20 min. Walk 1 min. Run 9 min.	Run/Walk Run 20 min. Walk 1 min. Run 9 min.	Run/Walk Run 22 min. Walk 1 min. Run 7 min.	XT 30 min.	Run/Walk Run 24 min. Walk 1 min. Run 5 min.	Run/Walk Run 26 min. Walk 1 min. Run 3 min.	Rest
	<b>Total Time</b>	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes
WEEK 8	Run/Walk Run 27 min. Walk 1 min. Run 2 min.	Run/Walk Run 20 min. Walk 1 min. Run 9 min.	Run/Walk Run 28 min. Walk 1 min. Run 1 min.	Easy Walk Walk 30 min.	Run/Walk Run 29 min. Walk 1 min.	Run/Walk Run 30 min.	Rest
	<b>Total Time</b>	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes

XT or Cross Training gives you the chance to break up the program by adding new exercises and can include any cardio activity like swimming, cycling, hiking, elliptical, circuit or resistance training with weights.