

Running schedule beginners: 1/2 hour running

Wk	Day 1	Day 2	Day 3
1	4x 2 min. running 2 min. walk	4x 2 min. running 2 min. walk	4x 2 min. running 2 min. walk
2	5x 2 min. running 2 min. walk	4x 3 min. running 2 min. walk	5x 2 min. running 2 min. walk
3	4x 3 min. running 2 min. walk	3x 4 min. running 2 min. walk	4x 3 min. running 2 min. walk
4	2x 5 min. run. 3 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk	2x 4 min. run. 2 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk	2x 5 min. run. 3 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk
5	2x 6 min. run. 3 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk	2x 4 min. run. 2 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk	2x 6 min. run. 3 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk
6	2x 8 min. run. 3 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk	2x 6 min. run. 2 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk	2x 8 min. run. 3 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk
7	2x 10 min. run. 3 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk	2x 8 min. run. 2 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk	2x 10 min. run. 3 min. walk 2x 3 min. run. 2 min. walk
8	2x 13 min. running 3 min. walk	2x 10 min. running 2 min. walk	2x 13 min. running 3 min. walk
9	2x 15 min. running 3 min. walk	2x 10 min. running 2 min. walk	2x 15 min. running 3 min. walk
10	2x 20 min. running 5 min. walk	2x 10 min. running 2 min. walk	2x 20 min. running 5 min. walk
11	15 min. running 5 min. walk 25 min. running	2x 15 min. running 3 min. walk	15 min. running 5 min. walk 25 min. running
12	15 min. running 5 min. walk 30 min. running	2x 15 min. running 3 min. walk	15 min. running 5 min. walk 30 min. running