

### Running schedule beginners: 1 hour running

Wk	Day 1	Day 2	Day 3
1	5 min. running 2 min. walk 20 min. running	5 min. running 2 min. walk 25 min. running	5 min. running 2 min. walk 30 min. running
2	5 min. running 2 min. walk 35 min. running	2x 15 min. fartlek 2 min. walk	15 min. running 2 min. walk 30 min. running
3	15 min. running 2 min. walk 25 min. running (speed 2)	2x 20 min. running 2 min. walk	15 min. running 2 min. walk 35 min. running
4	10 min. running 2 min. walk 40 min. running	2x 20 min. fartlek 2 min. walk	10 min. running 2 min. walk 40 min. running
5	15 min. running 2 min. walk 30 min. running (speed 2)	2x 20 min. running 2 min. walk	20 min. running 2 min. walk 30 min. running
6	10 min. running 2 min. walk 40 min. running	2x 20 min. fartlek 2 min. walk	20 min. running 2 min. walk 40 min. running
7	15 min. running 2 min. walk 35 min. running (speed 2)	2x 20 min. running 2 min. walk	10 min. running 2 min. walk 50 min. running
8	10 min. running 2 min. walk 40 min. running	2x 20 min. fartlek 2 min. walk	5 min. running 2 min. walk 60 min. running