

THE 10K IN 10 WEEKS

BEGINNER RUNNER PLAN

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	Rest	2 mi	2 mi	Rest	2 mi	3 mi	Rest
2	Rest	2.5 mi	2.5 mi	Rest	2.5 mi	4 mi	Rest
3	Rest	3 mi	3 mi	Rest	3 mi	4.5 mi	Rest
4	Rest	3 mi	3.5 mi	Rest	3 mi	5 mi	Rest
5	Rest	3.5 mi	4 mi	Rest	3.5 mi	5.5 mi	Rest
6	Rest	4 mi	4.5 mi	Rest	4 mi	6 mi	Rest
7	Rest	4 mi	5 mi	Rest	4 mi	7 mi	Rest
8	Rest	4.5 mi	5.5 mi	Rest	4.5 mi	7 mi	Rest
9	Rest	5 mi	6 mi	Rest	5 mi	7 mi	Rest
10	Rest	3 mi	4 mi	3 mi	Rest	10k race	Rest

