

THE ABSOLUTELY NO EXCUSES 5K BEGINNER RUNNER PLAN

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total Mileage
1	Rest	1.5 mi	Rest	1.5 mi	Rest	2 mi	2 mi	7 mi
2	Rest	1.5 mi	Rest	2 mi	Rest	2 mi	2.5 mi	8 mi
3	Rest	2 mi	Rest	2 mi	Rest	2.5 mi	2.5 mi	11 mi
4	Rest	2 mi	Rest	2.5 mi	Rest	3 mi	3 mi	12.5 mi
5	Rest	2.5 mi	Rest	3 mi	Rest	3 mi	3 mi	14.5 mi
6	Rest	3 mi	Rest	3 mi	Rest	3.5 mi	3.5 mi	16 mi
7	Rest	3 mi	Rest	3.5 mi	Rest	4 mi	4 mi	17.5 mi
8	Rest	3 mi	Rest	3.5 mi	Rest	2 mi	Race	14 mi

