



# 5KM BEGINNER RUNNING PLAN

Orange Running Festival

## WEEK 1

### Day 1

10min walk

### Day 2

REST

### Day 3

10min walk

### Day 4

REST

### Day 5

REST

### Day 6

10mins easy

### Day 7

15mins easy

## WEEK 2

### Day 1

15min walk

### Day 2

REST

### Day 3

15min run

### Day 4

REST

### Day 5

REST

### Day 6

15min walk/run

### Day 7

REST

## WEEK 3

### Day 1

20min walk

### Day 2

REST

### Day 3

20min walk

### Day 4

REST

### Day 5

REST

### Day 6

20min run

### Day 7

REST

## WEEK 4

### Day 1

5min walk WU, 1min jog, 2min walk (x6), 5min CD walk

### Day 2

REST

### Day 3

5min walk WU, 1min jog, 2min walk (x6), 5min CD walk

### Day 4

REST

### Day 5

REST

### Day 6

5min walk WU, 1min jog, 2min walk (x6), 5min CD walk

### Day 7

RACE DAY





# 5KM BEGINNER RUNNING PLAN

Orange Running Festival

## WEEK 5

### Day 1

5min walk WU,  
2min jog, 1min  
walk (x6), 5min  
CD walk

### Day 2

REST

### Day 3

5min walk WU,  
2min jog, 1min walk  
(x6), 5min CD walk

### Day 4

REST

### Day 5

REST

### Day 6

20mins easy run

### Day 7

REST

## WEEK 6

### Day 1

5min run WU,  
2.5min jog, 1.5min  
walk (x6), 5min CD  
walk

### Day 2

REST

### Day 3

5min run WU,  
2.5min jog, 1.5min  
walk (x6), 5min CD  
walk

### Day 4

20min easy

### Day 5

REST

### Day 6

5km run

### Day 7

REST

## WEEK 7

### Day 1

5min run WU,  
3min jog, 1min  
walk (x6), 5min  
CD walk

### Day 2

REST

### Day 3

20min run

### Day 4

REST

### Day 5

5min run WU,  
2.5min jog, 1.5min  
walk (x6), 5min CD  
walk

### Day 6

REST

### Day 7

25MIN RUN

## WEEK 8

### Day 1

5min walk WU,  
3.5min jog,  
30sec walk  
(x6), 5min CD

### Day 2

REST

### Day 3

5min walk WU,  
3.5min jog,  
30sec walk  
(x6), 5min CD

### Day 4

REST

### Day 5

5min walk WU,  
4min jog, 1min  
walk (x6), 5min  
CD

### Day 6

REST

### Day 7

35min run





# 5KM BEGINNER RUNNING PLAN

Orange Running Festival

## WEEK 9

### Day 1

5min walk WU,  
5min jog, 1min  
walk (x6), 5min  
CD walk

### Day 2

REST

### Day 3

5min walk WU,  
5min jog, 1min walk  
(x6), 5min CD walk

### Day 4

20MINS EASY

### Day 5

REST

### Day 6

20mins easy

### Day 7

40min run

## WEEK 10

### Day 1

5min run WU,  
5.5min jog, 30sec  
walk (x5), 5min CD  
walk

### Day 2

REST

### Day 3

5min run WU,  
5.5min run, 30sec  
walk (x6), 5min CD  
walk

### Day 4

25min easy

### Day 5

REST

### Day 6

25min easy

### Day 7

40min run

## WEEK 11

### Day 1

5min run WU,  
9min jog, 15sec  
walk (x3), 5min  
CD walk

### Day 2

REST

### Day 3

5min run WU,  
9min jog, 15sec  
walk (x3), 5min  
CD walk

### Day 4

REST

### Day 5

35min easy

### Day 6

REST

### Day 7

50MIN RUN

## WEEK 12

### Day 1

5min walk WU,  
4min jog, 1min  
walk (x3), 5min  
CD

### Day 2

REST

### Day 3

5min walk WU,  
4min jog, 1min  
walk (x3), 5min  
CD

### Day 4

REST

### Day 5

REST

### Day 6

ORF Shake-Out  
Run!

### Day 7

RACE DAY

