

VALENTINE RUN TRAINING SCHEDULE

Week	Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
1/1	12 min. alternating 2 min. run 2 min. walk	off	12 min. alternating 2 min. run 2 min. walk	off	15 min. alternating 2 min. run 2 min. walk	off	15 min. alternating 2 min. run 2 min. walk
1/8	15 min. alternating 2 min. run 1 min. walk	off	18 min. alternating 2 min. run 1 min. walk	off	18 min. alternating 2 min. run 1 min. walk	off	16 min. alternating 2 min. run 1 min. walk
1/15	20 min. alternating 3 min. run 1 min. walk	off	20 min. alternating 3 min. run 1 min. walk	off	22 min. alternating 3 min. run 1 min. walk	off	25 min. alternating 3 min. run 1 min. walk
1/22	2 mi. alternating	off	2 mi. alternating	off	2.5 mi. alternating	off	2 mi. alternating
1/29	3 mi.	off	2.5 mi.	off	3 mi.	off	2 mi..
2/5	4 mi.	off	2-3 mi.	off	2 mi.	off	Raceday/ Good Luck!