

june 2009

monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday
1	2	3	4	5	6
» Walk for 1 mile	» Walk 1 mile		» Walk 1 mile		» Walk 1 mile
» Run 3 min/walk 2 min	» Run 15 min/walk 5 min		» Run 5 min/walk 2 min		» Run 10 min/walk 5 min
(repeat 10 times)	(repeat twice)		(repeat 5 times)		(repeat 3 times)
» Walk for 5 min	» Walk for 5 min		» Walk for 5 min		» Walk for 5 min
8	9	10	11	12	13
» Walk for 1 mile	» Walk 1 mile		» Walk 1 mile		» Walk 1 mile
» Run 3 min/walk 2 min	» Run 20 min/walk 5 min		» Run 5 min/walk 2 min		» Run 15 min/walk 5 min
(repeat 10 times)	(repeat twice)		(repeat 5 times)		(repeat 3 times)
» Walk for 5 min	» Walk for 5 min		» Walk for 5 min		» Walk for 5 min
15	16	17	18	19	20
» Walk for 1 mile	» Walk 1 mile		» Walk 1 mile		» Walk 1 mile
» Run 3 min/walk 2 min	» Run 25 min/walk 5 min		» Run 5 min/walk 2 min		» Run 20 min/walk 5 min
(repeat 10 times)	(repeat twice)		(repeat 5 times)		(repeat three times)
» Walk for 5 min	» Walk for 5 min		» Walk for 5 min		» Walk for 5 min
22	23	24	25	26	27
» Walk 1 mile	» Walk 3-5 miles				
» Run 5 min/walk 2 min					
(repeat 10 times)					
» Walk for 5 min					
29	30				

notes:

