

# VALENTINE RUN TRAINING SCHEDULE

WEEK	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
12/31/17	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
1/7/18	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
1/14/18	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
1/21/18	2 mile Alternating	OFF	2 Mile Alternating	OFF	2.5 Mile Alternating	OFF	2 Mile Alternating
1/28/18	3 mile	OFF	2.5 Mile	OFF	3 Mile	OFF	2 Mile
2/4/18	4 Mile	OFF	2-3 Mile	OFF	2 Mile	OFF	RACE DAY! GOOD LUCK!