

# Fitsmile Couch to 5k

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	<b>Total 21min</b> Walk 2min Jog 1min <b>/repeat 6 more times</b>		Long Walk		<b>Total 21min</b> Walk 2min Jog 1min <b>/repeat 6 more times</b>	
	<b>Total 24min</b> Walk 2min Jog 2min <b>/repeat 5 more times</b>		Long Walk		<b>Total 24min</b> Walk 2min Jog 2min <b>/repeat 5 more times</b>	
	<b>Total 21min</b> Walk 1min Jog 2min <b>/repeat 6 more times</b>		Long Walk		<b>Total 21min</b> Walk 1min Jog 2min <b>/repeat 6 more times</b>	
	<b>Total 24min</b> Walk 2min Jog 2min <b>/repeat 5 more times</b>		Long Walk		<b>Total 24min</b> Walk 2min Jog 2min <b>/repeat 5 more times</b>	
	<b>Total 25min</b> Walk 2min Jog 3min <b>/repeat 4 more times</b>		Long Walk		<b>Total 25min</b> Walk 2min Jog 3min <b>/repeat 4 more times</b>	
	<b>Total 30min</b> Walk 2min Jog 3min <b>/repeat 5 more times</b>		Long Walk		<b>Total 30min</b> Walk 2min Jog 3min <b>/repeat 5 more times</b>	
	<b>Total 32min</b> Walk 1min Jog 3min <b>/repeat 7 more times</b>		Long Walk		<b>Total 32min</b> Walk 1min Jog 3min <b>/repeat 7 more times</b>	
	<b>Total 35min</b> Walk 1min Jog 4min <b>/repeat 6 more times</b>		Long Walk		<b>Total 35min</b> Walk 1min Jog 4min <b>/repeat 6 more times</b>	
	<b>Total 40min</b> Walk 1min Jog 4min <b>/repeat 7 more times</b>		Long Walk		<b>Total 40min</b> Walk 1min Jog 4min <b>/repeat 7 more times</b>	
	<b>Total 45min</b> Walk 5min Jog 10min <b>/repeat 2 more times</b>		Long Walk		<b>First 5k race</b> <b>You are ready,</b> <b>enjoy 😊</b>	