



# EPIC Canadian 5K BEGINNER TRAINING GUIDE

Start Date: April 29, 2019



Week	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	5min walk 2min run 5min walk	OFF	5min walk 2min run 5min walk	OFF	5min walk 3min run 5min walk	OFF	5min walk 3min run 5min walk
2	5min walk 3min run 5min walk	OFF	5min walk 4min run 5min walk	OFF	5min walk 5min run 5min walk	OFF	5min walk 5min run 5min walk
3	5min walk 6min run 5min walk	OFF	5min walk 6min run 5min walk	OFF	5min walk 7min run 5min walk	OFF	5min walk 7min run 5min walk
4	5min walk 7min run 5min walk	Relax	5min walk 8min run 5min walk	Relax	5min walk 9min run 5min walk	Relax	5min walk 9min run 5min walk
5	5min walk 9min run 5min walk	Relax	5min run 5min walk 5min run 5min walk	Relax	10min run 5min walk	Relax	5min walk 10min run 5min walk
6	5min walk 11min run 5min walk	Relax	6min run 5min walk 6min run 5min walk	Relax	10min run 5min walk	Relax	7min run 5min walk 7min run
7	15min run 5min walk	Relax	7min run 5min walk 7min run 5min walk	Relax	15min run 5min walk	Relax	10min run 2min walk 5min run
8	17min run 5min walk	Relax	20min run 5min walk	Relax	12min run 5min walk 12min run	Relax	12min run 5min walk 12min run
9	25min run 5min walk	Relax	27min run	Relax	30min run	Relax	12min run 5min walk 12min run
10		RACE DAY					