

Broad Street Beginner Runner Schedule

WinCalendar							January 2011						
Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
1		2		3		4		5		6		7	
8		9 walk 10 min, 10 x (30 sec run, 30sec walk) Walk 5 min 25 minutes		10		11 walk 5 min, 8 x (run 1 min, walk 1 min), walk 5 min 26 minutes		12		13		14 Walk 5 min 5 x (run 2 min, walk 2 min) walk 5 min 30 minutes	
15		16 walk 10 min, run 5 min, walk 5, run 5,walk 5 min 30 minutes		17		18 walk 5 min, 10 x (run 1 min, walk 1 min), walk 5 min 30 minutes		19		20		21 Wal 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 5 min, walk 5 min 30 minutes	
22		23 walk 5 min, 10 x (run 1 min, walk 1 min), walk 5 min 30 minutes		24		25 walk 10 min, run 5 min, walk 5, run 5,walk 5 min 30 minutes		26		27		28 Wal 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 5 min, walk 5 min 30 minutes	
29		30 walk 10 min, run 5 min, walk 5, run 5,walk 5 min 30 minutes		31		1 Wal 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 5 min, walk 5 min 30 minutes		2		3		4 Walk 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 10 min 30 min	

WinCalendar							February 2011						
Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
29		30		31		1		2		3		4	
5		6 walk 10 min, run 5 min, walk 5, run 5,walk 5 min 30 minutes		7		8 Walk 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 5 min, walk 5 min 30 minutes		9		10		11 Walk 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 10 min 30 min	
12		13 Walk 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 5 min, walk 5 min 30 minutes		14		15 Walk 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 10 min 30 min		16		17		18 walk 5 min, run 15 min, walk 5 min, run 5 min 30 minutes	
19		20 Walk 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 5 min, walk 5 min 30 minutes		21		22 Walk 5 min, run 10 min, walk 5 min, run 10 min 30 min		23		24		25 Kickoff! 2 miles 2	
26		27		28		1		2		3		4	