

SMILE MILE TRAINING GUIDE

Here's a fun, easy to use, 6-week training guide to help you get ready for the Smile Mile on Saturday, March 28, 2020!

— Parents, consult your pediatrician prior to your child beginning any exercise program —

Min. = Minutes

Week of:	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
MON		Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 5 min.	Walk 5 min. Jog 7 min. Walk 5 min.	Walk 5 min. Jog 10 min. Walk 5 min..	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min.	Walk 5 min. Jog 15 min. Walk 5 min.
TUE						
WED	Walk 5 min. Jog 3 min. Walk 2 min.	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 3 min. Jog 3 min.	Walk 5 min. Jog 7 min. Walk 3 min. Jog 5 min.	Walk 5 min. Jog 7 min. Walk 2 min. Jog 7 min.	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min.	Walk 5 min. Jog 15 min.
THU						
FRI	Walk 5 min. Jog 3 min. Walk 2 min. Jog 3 min.	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min.	Walk 5 min. Jog 7 min. Walk 3 min. Jog 7 min.	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min. Walk 5 min.	Walk 5 min. Jog 10 min. Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min.	Walk 10 min. Jog 5 min.
SAT			<i>Optional...</i> FREE Kids' Run, March 7 Winter Park Road Race Park Avenue Winter Park • 9:15 am			Smile Mile March 28, 2020 Blue Jacket Park at Baldwin Park Run to TrackShack.com
SUN	Off	Off	Off	Off	Off	Off

For more information on the race visit our website, www.trackshack.com or call Track Shack at (407) 896-1160.