

SMILE MILE TRAINING GUIDE

Here's a fun, easy to use, 6-week training guide to help you get ready for the Smile Mile.

— 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						Smile Mile 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.