



6 WEEK 1 MILE TRAINING GUIDE

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
WEEK 1	Get Motivated!	Rest	Walk 5 min. Jog 3 min. Walk 2 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 3 min. Walk 2 min. Jog 3 min.	Rest	Rest
WEEK 2	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 5 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 3 min. Jog 3 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min.	Rest	Rest
WEEK 3	Walk 5 min. Jog 7 min. Walk 5 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 7 min. Walk 3 min. Jog 5 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 7 min. Walk 3 min. Jog 7 min.	Rest	Rest
WEEK 4	Walk 5 min. Jog 10 min. Walk 5 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 7 min. Walk 2 min. Jog 7 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min. Walk 5 min.	Rest	Rest
WEEK 5	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 10 min. Walk 5 min. Jog 5 min. Walk 2 min. Jog 5 min.	Rest	Rest
WEEK 6	Walk 5 min. Jog 15 min. Walk 5 min.	Rest	Walk 5 min. Jog 15 min.	Rest	Walk 10 min. Jog 5 min.	RACE DAY!	Rest

Gear up for Smile Mile! Build endurance using this 6-week training guide; have family fun and train together. Track Shack has kids running shoes. Let our shoe experts fit your child!

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



Run to Trackshack.com
Group Training • Race Details • Training Articles