

Sheet1

<b>Week</b>	<b>Short session</b>	<b>Long session</b>	<b>Comments</b>
1	Walk 20 min	Walk 20 min	
2	20min CACO 1x1	20min CACO 1x1	
3	20min CACO 2x1	20min CACO 2x1	
4	30min CACO 3x1	30min CACO 3x1	
5	4km	4km	
6	4km	4.5km	
7	4km	5km	
8	4km	6km	
9	Walk 30min	Walk 30min	
10	4.5km	6km	
11	5km	6km	
12	5km	6.5km	
13	5km	7km	
14	Walk 30min	Walk 30min	
15	5km	7.5km	
16	5km	8km	
17	5km	8.5km	
18	5km	9km	
19	Walk 30min	Walk 30min	
20	5km	9.5km	
21	5km	10km	
22	5.5km	10km	
23	6km	10km	
24	Walk 30min	Walk 30min	
25	8km	8km	
26	8km	9km	
27	8km	10km	
28	8km	10.5km	
29	Walk 30min	Walk 30min	
30	8km	10km	
31	8km	10.5km	
32	8km	11km	
33	8km	11.5km	
34	8km	12km	