

5K

T2

T3

T4

T5

T6-7

CN

1

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 10 phút
- ✓ Lập lại 10 lần:
 - Đi bộ: 1 phút
 - Chạy: 15 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 10 phút

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 10 phút
- ✓ Lập lại 10 lần:
 - Đi bộ: 1 phút
 - Chạy: 15 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 10 phút

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 10 phút
- ✓ Lập lại 10 lần:
 - Đi bộ: 1 phút
 - Chạy: 15 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 10 phút

2

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 10 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Chạy: 30 giây
 - Nâng gót: 5
 - Đi bộ: 90 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 10 phút

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 10 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Chạy: 30 giây
 - Nâng gót: 5
 - Đi bộ: 90 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 10 phút

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 10 giây
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Chạy: 30 giây
 - Nâng gót: 5
 - Đi bộ: 90 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 10 phút

3

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 5 phút
- ✓ Chạy: 5 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Chạy: 1 phút
 - Đi bộ: 1 phút
 - Cao đùi: 10 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 8 phút
- ✓ Giãn cơ: 2 phút
- ✓ Chạy/Đi bộ: 8 phút

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 5 phút
- ✓ Chạy: 5 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Chạy: 1 phút
 - Đi bộ: 1 phút
 - Cao đùi: 10 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 8 phút
- ✓ Giãn cơ: 2 phút
- ✓ Chạy/Đi bộ: 8 phút

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 5 phút
- ✓ Chạy: 5 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Chạy: 1 phút
 - Đi bộ: 1 phút
 - Cao đùi: 10 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 8 phút
- ✓ Giãn cơ: 2 phút
- ✓ Chạy/Đi bộ: 8 phút

4

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 5 phút
- ✓ Chạy: 5 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Cao đùi: 10 giây
 - Đi chậm: 1 phút
 - Đi nhanh: 1 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Đi bộ: 1 phút
 - Chạy: 30 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 15 phút

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 5 phút
- ✓ Chạy: 5 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Cao đùi: 10 giây
 - Đi chậm: 1 phút
 - Đi nhanh: 1 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Đi bộ: 1 phút
 - Chạy: 30 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 15 phút

Nghỉ

- ✓ Đi bộ: 5 phút
- ✓ Chạy: 5 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Cao đùi: 10 giây
 - Đi chậm: 1 phút
 - Đi nhanh: 1 phút
- ✓ Lập lại 5 lần:
 - Đi bộ: 1 phút
 - Chạy: 30 giây
- ✓ Chạy/Đi bộ: 15 phút

	T2	T3	T4	T5	T6-7	CN
5	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi bộ: 5 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Lập lại 8 lần:<ul style="list-style-type: none">• Đi bộ: 30 giây• Chạy: 1 phút• Nâng gót: 6 lần✓ Chạy: 10 phút✓ Giãn cơ: 5 phút✓ Chạy / Đi bộ: 10 phút	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi bộ: 5 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Lập lại 8 lần:<ul style="list-style-type: none">• Đi bộ: 30 giây• Chạy: 1 phút• Nâng gót: 6 lần✓ Chạy: 10 phút✓ Giãn cơ: 5 phút✓ Chạy / Đi bộ: 10 phút	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi bộ: 5 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Lập lại 8 lần:<ul style="list-style-type: none">• Đi bộ: 30 giây• Chạy: 1 phút• Nâng gót: 6 lần✓ Chạy: 10 phút✓ Giãn cơ: 5 phút✓ Chạy / Đi bộ: 10 phút
6	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi bộ: 5 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Half-squat: 10 lần✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Giãn cơ: 30 giây• Half squat: 10 lần✓ Đi nhanh: 5 phút✓ Chạy: 7 phút✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Giãn cơ: 2 phút• Chạy / Đi bộ: 7 phút	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi bộ: 5 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Half-squat: 10 lần✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Giãn cơ: 30 giây• Half squat: 10 lần✓ Đi nhanh: 5 phút✓ Chạy: 7 phút✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Giãn cơ: 2 phút• Chạy / Đi bộ: 7 phút	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi bộ: 5 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Half-squat: 10 lần✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Giãn cơ: 30 giây• Half squat: 10 lần✓ Đi nhanh: 5 phút✓ Chạy: 7 phút✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Giãn cơ: 2 phút• Chạy / Đi bộ: 7 phút
7	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi nhanh: 10 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Lập lại 5 lần:<ul style="list-style-type: none">• Chạy: 1 phút• Skipping: 15 giây✓ Chạy: 5 phút✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Giãn cơ: 3 phút• Chạy / Đi bộ: 5 phút	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi nhanh: 10 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Lập lại 5 lần:<ul style="list-style-type: none">• Chạy: 1 phút• Skipping: 15 giây✓ Chạy: 5 phút✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Giãn cơ: 3 phút• Chạy / Đi bộ: 5 phút	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi nhanh: 10 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Lập lại 5 lần:<ul style="list-style-type: none">• Chạy: 1 phút• Skipping: 15 giây✓ Chạy: 5 phút✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Giãn cơ: 3 phút• Chạy / Đi bộ: 5 phút
8	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi bộ: 5 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Giãn cơ: 4 phút✓ Chạy: 20 phút✓ Giãn cơ: 5 phút✓ Chạy: 5 phút✓ Giãn cơ: 3 phút✓ Chạy / Đi bộ: 5 phút	Nghỉ	<ul style="list-style-type: none">✓ Đi bộ: 5 phút✓ Chạy: 10 phút✓ Giãn cơ: 3 phút✓ Lập lại 2 lần:<ul style="list-style-type: none">• Chạy: 10 phút• Đi bộ: 5 phút✓ Chạy: 5 phút	Nghỉ	Chạy 5K!