

## Walking for Health & Weight Loss Walking Tracker by Minutes

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<b>Weeks 1-3</b> (Total Walk = 15 Min.)	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 5 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 5 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 5 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 5 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 5 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 5 Min. Cool Down 5 Min.
<b>Weeks 4-6</b> (Total Walk = 18 Min.)	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 8 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 8 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 8 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 8 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 8 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 8 Min. Cool Down 5 Min.
<b>Weeks 7-9</b> (Total Walk = 22 Min.)	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 12 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 12 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 12 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 12 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 12 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 12 Min. Cool Down 5 Min.
<b>Weeks 10-12</b> (Total Walk = 26 Min.)	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 16 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 16 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 16 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 16 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 16 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 16 Min. Cool Down 5 Min.
<b>Ongoing</b> (Total Walk = 30 Min.)	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 20 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 20 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 20 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 20 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 20 Min. Cool Down 5 Min.	Warm Up 5 Min. Walk Briskly 20 Min. Cool Down 5 Min.



Tips: Wear good shoes and snug socks to ensure comfort. Tighten your stomach as you walk to assist in core strength. Be mindful of breathing as you walk and pay attention to your surroundings for safety!  
 \*\*\*Always check with your doctor before starting a new physical activity.

[www.StephanieEwingAuthor.com](http://www.StephanieEwingAuthor.com)