

<b>Week</b>	<b>Sun</b>	<b>Mon</b>	<b>Tues</b>	<b>Wed</b>	<b>Thurs</b>	<b>Fri</b>	<b>Sat</b>
<b>1</b>	15 min	15 min	20 min	15 min	20 min	15 min	20 min
<b>2</b>	15 min	20 min	20 min	15 min	20 min	15 min	25 min
<b>3</b>	15 min	25 min	20 min	15 min	25 min	20 min	25 min
<b>4</b>	20 min	30 min	20 min	20 min	30 min	20 min	30 min
<b>5</b>	20 min	30 min	30 min	20 min	30 min	20 min	35 min
<b>6</b>	25 min	30 min	30 min	25 min	30 min	25 min	40 min
<b>7</b>	25 min	30 min	40 min	30 min	30 min	30 min	40 min
<b>8</b>	25 min	30 min	40 min	30 min	40 min	30 min	50 min
<b>9</b>	30 min	40 min	40 min	30 min	40 min	40 min	50 min
<b>10</b>	30 min	40 min	50 min	30 min	50 min	40 min	50 min
<b>11</b>	40 min	40 min	50 min	40 min	50 min	40 min	50 min
<b>12</b>	40 min	40 min	50 min	40 min	50 min	40 min	60 min

<http://www.thewalkingsite.com/12week.html>