

Freiwillige Challenge „Von 0 auf 6 Km“

Wenn Du an unserer Challenge teilnimmst, dann führe diese Woche zu der Kursstunde noch folgende Aufgabe durch. Diese bringt Dich dem Ziel, am Ende des 10 Wochenkurses, den 6km-Lauf zu absolvieren, näher:

1. Woche Intervalle

Laufe in dieser Woche bitte Einheiten von **6x 5 Minuten** mit jeweils **1 Minute Gehpause** zwischen den Läufen.



5 Minuten



1 Minute



5 Minuten