

### Freiwillige Challenge „Von 0 auf 6 Km“

Wenn Du an unserer 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:

#### 3. Woche Dauerlauf

Laufe in dieser Woche bitte einen Lauf mit einer **Dauerlauf von 20 Minuten** in möglichst **gleichmäßigem Tempo**.



20 Minuten

