

### 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:

#### 6. Woche Pyramide

Laufe in dieser Woche bitte eine Pyramide nach folgendem Schema:

- **5 Minuten Laufen - 1 Minute Gehpause**
- **10 Minuten Laufen - 1 Minute Gehpause**
- **15 Minuten Laufen - 1 Minute Gehpause**
- **10 Minuten Laufen - 1 Minute Gehpause**
- **5 Minuten Laufen - 1 Minute Gehpause**

