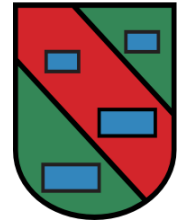




8-Wochen - Lauf Challenge



Ziel ist es, insgesamt **13,5** (Light) oder **300** (Full) **Kilometer** zu erlaufen. Steigere deine Fitness und erhöhe deine Laufkilometer von Woche zu Woche. Plane dazu drei Läufe an beliebigen Tagen ein. Die Reihenfolge ist unser Vorschlag, kann eigenständig variiert werden. Die Tabelle unten hilft dir, damit du ab kreuzen kannst, was du bereits geschafft hast.

<https://www.facebook.com/groups/713871426003183> Werde Mitglied und erfahre mehr Infos!

 1. WVV	8 Weeks - Lauf Challenge Light			Wochen Kilometer
Week 1	0,5	1	1,5	3
Week 2	1	1,5	2	4,5
Week 3	1,5	2	2,5	6
Week 4	2	2,5	3	7,5
Week 5	2,5	3	3,5	9
Week 6	3	3,5	4	10,5
Week 7	3,5	4	4,5	12
Week 8	4	4,5	5	13,5

 1. WVV	8 Weeks - Lauf Challenge Full			Wochen Kilometer
Week 1	1	9	17	27
Week 2	2	10	18	30
Week 3	3	11	19	33
Week 4	4	12	20	36
Week 5	5	13	21	39
Week 6	6	14	22	42
Week 7	7	15	23	45
Week 8	8	16	24	48