

STOX

21DAY-CHALLENGE

Bleibe fit und vital!
Dein Ziel: nach 21 Tagen 5 km laufen.

#STOXCHALLENGE
@STOXENERGY



TAG 1 2 min laufen, 1 min gehen, 8 Wiederholungen	TAG 2 RUHETAG	TAG 3 3 min laufen, 2 min gehen, 5 Wiederholungen	TAG 4 RUHETAG	TAG 5 3 min laufen, 1 min gehen, 6 Wiederholungen
TAG 6 RUHETAG	TAG 7 3,2 km laufen, falls nötig, zwischen durch kurz gehen	TAG 8 5 min laufen, 3 min gehen, 3 Wiederholungen	TAG 9 RUHETAG	TAG 10 5 min laufen, 1 min gehen, 5 Wiederholungen
TAG 11 RUHETAG	TAG 12 8 min laufen, 5 min gehen, 2 Wiederholungen	TAG 13 RUHETAG	TAG 14 4 km laufen, falls nötig, zwischen durch kurz gehen	TAG 15 10 min laufen, 5 min gehen, 2 Wiederholungen
TAG 16 RUHETAG	TAG 17 25 min laufen, falls nötig, zwischen durch kurz gehen	TAG 18 RUHETAG	TAG 19 10 min laufen, 5 min gehen, 2 Wiederholungen	TAG 20 RUHETAG
TAG 21 5 KM LAUFEN				