

# STOX

## 21DAY-CHALLENGE

Bleibe fit und vital!  
Dein Ziel: nach 21 Tagen 10 km laufen.

#STOXCHALLENGE  
@STOXENERGY



<b>TAG 1</b> 4 min laufen, 2 min gehen, 8 Wiederholungen	<b>TAG 2</b> <b>RUHETAG</b>	<b>TAG 3</b> 6 min laufen, 4 min gehen, 5 Wiederholungen	<b>TAG 4</b> <b>RUHETAG</b>	<b>TAG 5</b> 6 min laufen, 2 min gehen, 6 Wiederholungen
<b>TAG 6</b> <b>RUHETAG</b>	<b>TAG 7</b> 6,4 km laufen, falls nötig, zwischen durch kurz gehen	<b>TAG 8</b> 10 min laufen, 6 min gehen, 3 Wiederholungen	<b>TAG 9</b> <b>RUHETAG</b>	<b>TAG 10</b> 10 min laufen, 2 min gehen, 5 Wiederholungen
<b>TAG 11</b> <b>RUHETAG</b>	<b>TAG 12</b> 16 min laufen, 10 min gehen, 2 Wiederholungen	<b>TAG 13</b> <b>RUHETAG</b>	<b>TAG 14</b> 8 km laufen, falls nötig, zwischen durch kurz gehen	<b>TAG 15</b> 20 min laufen, 10 min gehen, 2 Wiederholungen
<b>TAG 16</b> <b>RUHETAG</b>	<b>TAG 17</b> 50 min laufen, falls nötig, zwischen durch kurz gehen	<b>TAG 18</b> <b>RUHETAG</b>	<b>TAG 19</b> 20 min laufen, 10 min gehen, 2 Wiederholungen	<b>TAG 20</b> <b>RUHETAG</b>
<b>TAG 21</b> <b>10 KM LAUFEN</b>				