

Ziel 100 km: Ein Umfang für unregelmäßige Jogger, die motiviert sind mehr zu tun und zusätzlich durch weniger belastendes Walken/Wandern/Spaziergehen mehr Kilometer zu schaffen. Aber auch regelmäßig wandernde oder Spaziergänger können 50 in der Woche gut schaffen. Die Einheiten können natürlich auch gesplittet werden. (Morgens Brötchen holen) abends mit dem Hund....

Sonnabend, 18.12.	Ruhetag – ausgeruht in die Challenge	
Sonntag, 19.12.	Walking/Wandern/Joggen	10
Montag, 20.12.	Ruhetag	
Dienstag, 21.12.	5 km Wandern und 5 km Joggen	10
Mittwoch, 22.12.	Ruhetag	
Donnerstag, 23.12.	5 km Joggen/ Wandern	5
Freitag, 24.12.	Ruhetag	
Sonnabend, 25.12.	8 km Joggen/ Walken/Wandern/Spaziergehen	8
Sonntag, 26.12.	Ruhetag	
1. Block	33 km	
Montag, 27.12.	7 km Wandern/Walken/Spaziergehen	7
Dienstag, 28.12.	Ruhetag	
Mittwoch, 29.12.	10 km Wandern oder Joggen	10
Donnerstag, 30.12.	Ruhetag	
Freitag, 31.12.	10 Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen	8
Sonnabend, 01.01.	Ruhetag	
Sonntag, 02.01.	Joggen oder Walken/Wandern/Spaziergehen	10
2. Block	35 km	
Montag, 03.01.	Ruhetag	
Dienstag, 04.01.	5 km Wandern oder Joggen + 5 km spazieren gehen	10
Mittwoch, 05.01.	Ruhetag	
Donnerstag, 06.01.	8 km locker Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen	8
Freitag, 07.01.	4 km Joggen und Walken/Wandern/Spaziergehen	4

Sonnabend, 08.01.      Ruhetag

Sonntag, 09.01.      Joggen/ Walken/Wandern/Spaziergehen

10

3. Block      32 km