

Ziel 150 km: Ein Umfang für trainierte Jogger, die ihren Gesamtumfang durch weniger belastendes Walken/Wandern/Spaziergehen erhöhen wollen. Aber auch regelmäßig wandernde 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. | 10 km Wandern/Joggen | 10 |
| 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. | Joggen/ Walken/Wandern/Spaziergehen | 12 |
| 1. Block | 55 km | |
| Montag, 27.12. | 7 km Wandern/Walken/Spaziergehen | 7 |
| Dienstag, 28.12. | 10 km Wandern oder Joggen | 10 |
| Mittwoch, 29.12. | Ruhetag | |
| Donnerstag, 30.12. | 10 Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen | 10 |
| Freitag, 31.12. | 8 km Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen | 8 |
| Sonnabend, 01.01. | Ruhetag | |
| Sonntag, 02.01. | Joggen oder Walken/Wandern/Spaziergehen | 10 |
| 2. Block | 45 km | |
| Montag, 03.01. | Ruhetag | |
| Dienstag, 04.01. | 10 km Wandern oder Joggen + 5 km spazieren gehen | 17 |
| Mittwoch, 05.01. | Ruhetag | |
| Donnerstag, 06.01. | 8 km locker Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen | 8 |
| Freitag, 07.01. | 5 km Joggen und Walken/Wandern/Spaziergehen | 10 |

Sonnabend, 08.01. Ruhetag

Sonntag, 09.01. Joggen/ Walken/Wandern/Spaziergehen

15

3. Block 50km