

# LAUF-CHALLENGE

50 x LAUFEN / WALKEN PRO JAHR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50



Einen Trainingsplan für Anfänger findet ihr hier auf [www.moms-blog.de](http://www.moms-blog.de)