



# TAGBLATT- LAUFCHALLENGE

### So bist du dabei:

Setze nach jedem Training einen Haken in der entsprechenden Woche


Woche	Newcomer	Fortgeschrittene	Profis
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
———— Zwischenziel: 3 km ————			
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
———— Zwischenziel: 5 km ————			
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Woche	Newcomer	Fortgeschrittene	Profis
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
———— Zwischenziel: 7 km ————			
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
———— Zwischenziel: 9 km ————			
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
———— Zwischenziel: 10 km ————			
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**#ziel10km**  
12. September 2021



 [tagblatt.ch/laufchallenge](https://tagblatt.ch/laufchallenge)  
 [facebook.com/groups/laufchallenge](https://facebook.com/groups/laufchallenge)

# Laufchallenge