

# LAUFMAMALAUF

## SOFAloRUN-Monatsplan

<b>Tag 1</b> <input type="checkbox"/> Gehe in die mentale Vorbereitung für diese Monatsaktion. Trage Dir die Lauf-Tage als festen Termin mit Uhrzeit in Deinen Kalender ein.	<b>Tag 2</b> <input type="checkbox"/> <b>Dein 1. Lauf</b> <b>4 x 1 min Laufen</b> <b>dazwischen 2 min Gehen</b>	<b>Tag 3</b> <input type="checkbox"/> Nimm Dir 10 Minuten Zeit, um verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC auszuprobieren.	<b>Tag 4</b> <input type="checkbox"/> <b>5 x 1 min Laufen</b> <b>dazwischen 2 min gehen</b>	<b>Tag 5</b> <input type="checkbox"/> Mit Musik geht es besser: Stelle Dir Deine eigene Power-Motivations-Playlist für Deinen nächsten Lauf zusammen.	<b>Tag 6</b> <input type="checkbox"/> <b>6 x 1min Laufen</b> <b>dazwischen 2min gehen</b>	<b>Tag 7</b> <input type="checkbox"/> Gönn Dir eine wohltuende und stärkende Fußgymnastik.
<b>Tag 8</b> <input type="checkbox"/> <b>3 x 2 min Laufen</b> <b>dazwischen 2 min Gehen</b>	<b>Tag 9</b> <input type="checkbox"/> Trinken ist super wichtig fürs Laufen. Ziel ist es 1,5 Liter pro Tag zu schaffen.	<b>Tag 10</b> <input type="checkbox"/> <b>5 x 2 min Laufen</b> <b>dazwischen 2 min gehen</b>	<b>Tag 11</b> <input type="checkbox"/> Schnapp Dir heute Deine Faszienrolle und absolviere drei Übungen für Deine Faszien.	<b>Tag 12</b> <input type="checkbox"/> <b>5 x 3 min Laufen</b> <b>dazwischen 2 min gehen</b>	<b>Tag 13</b> <input type="checkbox"/> Halte Ausschau nach dem perfekten Laufoutfit.	<b>Tag 14</b> <input type="checkbox"/> <b>3 x 5 min Laufen</b> <b>dazwischen 1 min Gehen</b>
<b>Tag 15</b> <input type="checkbox"/> Gönn Dir eine kurze Atempause.	<b>Tag 16</b> <input type="checkbox"/> <b>4 x 5 Min Laufen</b> <b>dazwischen 1 min gehen</b>	<b>Tag 17</b> <input type="checkbox"/> Mache Dir heute positive Gedanken und schreibe fünf Dinge auf, die Dich glücklich machen.	<b>Tag 18</b> <input type="checkbox"/> <b>5 x 5 min Laufen</b> <b>dazwischen 1 min gehen</b>	<b>Tag 19</b> <input type="checkbox"/> Eröffne Deine Laufrunde mit einem kleinen Warm-up.	<b>Tag 20</b> <input type="checkbox"/> <b>3 x 7 min Laufen</b> <b>dazwischen 1 min Gehen</b>	<b>Tag 21</b> <input type="checkbox"/> Gönn Dir heute ein Superfood.
<b>Tag 22</b> <input type="checkbox"/> <b>Laufe 12 Minuten ohne Pause.</b>	<b>Tag 23</b> <input type="checkbox"/> Beende Deine Laufrunde mit einem kleinen Cool-down.	<b>Tag 24</b> <input type="checkbox"/> <b>3 x 7 min Laufen</b> <b>dazwischen 1 min gehen</b>	<b>Tag 25</b> <input type="checkbox"/> Mache heute einen 30 min Spaziergang, ohne Handy, ohne Musik, ohne Ablenkung	<b>Tag 26</b> <input type="checkbox"/> <b>3 x 5 min Laufen</b> <b>dazwischen 1 min gehen</b>	<b>Tag 27</b> <input type="checkbox"/> Absolviere heute zur Unterstützung Deines Lauftrainings eine 10-minütige Power-Einheit zur Kräftigung von Po und Beinen.	<b>Tag 28</b> <input type="checkbox"/> <b>2 x 10 min Laufen</b> <b>dazwischen 1 min gehen</b>
<b>Tag 29</b> <input type="checkbox"/> Heute ist Erholung angesagt. Gönn Dir heute einen ganz entspannten Tagesausklang	<b>Tag 30</b> <input type="checkbox"/> <b>Dein Final-Lauf</b> <b>Laufe 20 Minuten ohne Pause</b>	<b>Tag 31</b> <input type="checkbox"/> Reflektiere Dein Lauf-Journal.				