

LAUFMAMALAUF

SOFAloRUN-Monatsplan

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