



Toplife.Zone

30 TAGE CHALLENGE

No. #M1004

Lauf dich fit wie nie zuvor

TAG 1 20 Min. Joggen	TAG 2 20 Min. Joggen	TAG 3 PAUSE	TAG 4 25 Min. Joggen	TAG 5 PAUSE
TAG 6 25 Min. Joggen	TAG 7 25 Min. Joggen	TAG 8 PAUSE	TAG 9 30 Min. Joggen	TAG 10 PAUSE
TAG 11 30 Min. Joggen	TAG 12 30 Min. Joggen	TAG 13 PAUSE	TAG 14 PAUSE	TAG 15 35 Min. Joggen
TAG 16 PAUSE	TAG 17 35 Min. Joggen	TAG 18 PAUSE	TAG 19 PAUSE	TAG 20 40 Min. Joggen
TAG 21 PAUSE	TAG 22 PAUSE	TAG 23 40 Min. Joggen	TAG 24 PAUSE	TAG 25 PAUSE
TAG 26 45 Min. Joggen	TAG 27 PAUSE	TAG 28 50 Min. Joggen	TAG 29 PAUSE	TAG 30 60 Min. Joggen