



Herbst-Trainingschallenge

Ziel: 3 Trainings pro Woche

Kategorie 1: only online

Kategorie 2: all sports

Mein persönliches Ziel für die Challenge:

.....

1.-8.10.



9.-15.10.



16.10.-22.10.



23.-29.10.



30.10.-5.11.



6.11.-12.11.



13.-19.11.



20.11.-26.11.



27.11.-3.12.



4.12.-10.12.



11.-17.12.



18.-24.12.



25.-31.12.



Das gönne ich mir :

.....