



3x3 Herausforderung

Loslaufen, durchhalten, aufschreiben!



Name: _____

Herausforderung	1	2	3
1. 3x10 Min joggen (Datum eintragen)			
2. Gleiche Strecke, schnellste Zeit (Zeit in Minuten eintragen)			
3. Am längsten gelaufen ohne Pause (Zeit in Minuten eintragen)			

Wenn ihr fertig seid, scannt den Zettel ein oder macht ein Foto und schickt es mir an jochenhoefling@gmail.com! Ich freue mich auf Eure ausgefüllten Teilnahmezettel.