

## Laufworkouts:

Du möchtest deine Laufeinheit spannender gestalten? Du hast das Gefühl, dass du dich beim Laufen nicht mehr wirklich steigerst? Oder ist dir „nur“ Joggen einfach zu langweilig?

Dann haben wir hier die perfekten Laufworkouts für dich, die dein Training abwechslungsreicher gestalten.

Wir haben dir vier verschiedene Workouts zusammen gestellt, die du überall und jederzeit in deine Laufeinheit einbauen kannst.