

# Warmlaufen oder: Die Saison ist eröffnet

FEB 27, 2013 12:04 PM

SPORT  
Running



DURATION  
1:43:41



DISTANCE  
7.21 miles



AVG. SPEED  
4.17 mph



AVG. PACE  
14:22 min/mile



CALORIES  
931 kcal



HYDRATION  
9 fl oz

Nach 20 Minuten fror ich nicht mehr, nach einer halben Stunde war ich warm. Ich bin meine Kurzstrecke sehr langsam gelaufen – nach fast zwei Monaten Pause. Ich wollte mir keine Krämpfe, Zerrungen oder andere Verletzungen holen. Drei Grad Außentemperatur ist nicht besonders günstig.