

Add-on: Liegestütze

APR
5



6.10 miles in 1:28:37

784 kcal

Meine Gelenke sollten geschont werden, und es war überall noch Schneematsch. Ich habe jetzt aber beschlossen, das Wetter einfach zu ignorieren und die Laufsaison zu eröffnen. Langsames Traben auf der Kurzstrecke. Dafür mache ich anschließend 20 Liegestütze (in der Wohnung); dafür habe ich heimlich einen Monat täglich geübt (beim ersten Mal gelangen mir nur sieben).