

Wer joggt regelmäßig und kann mich beraten?

Beitrag von „DO_It“ vom 12. Mai 2007 18:23

Ich kann dir nur soviel berichten, als das eine "schwere Zeit" in größeren Abständen eigentlich ganz normal ist. Darauf musst du reagieren und dein Tempo verlangsamen bzw. deine Strecke etwas verkürzen.

Viel zu dem Thema findest du auch unter <http://www.laufforum.de>

Hier gibt es wirklich viele gute Ratschläge, sehr häufig auch von Profis!

VLG

[Do](#) it