

## 60 minuten joggen in 60 dagen

1. Dag	●○○○○●○○○○○○○○			
2. Dag	●○○○○●○○○○○○○○			
3. Dag	●○○○○●○○○○○○○○			
4. Dag	●○○○○●○○○○○○○○			
5. Dag	●○○○○●○○○○○○○○			
6. Dag	●○○○○●○○○○○○○○			
7. Dag	●○○○○●○○○○○○○○			
8. Dag	●○○○○●○○○○○○○○			
9. Dag	●○○○○●○○○○○○●●	○○		
10. Dag	●○○○○●○○○○○○○○	●○○		
11. Dag	●○○○○●○○○○○○●●	○○●●		
12. Dag	●●○○○○●○○○○○○●●	○○●●○○○○		
13. Dag	●●○○○○●○○○○○○●●	○○○○●●○○○○		
14. Dag	●●○○○○●○○○○○○●●	●●○		
15. Dag	●●●●●●●●●●●●●●			
16. Dag	●●●●●●●●○○○○○○	●●●●●●●●○○○○		
17. Dag	●●○○○○●●●●●●○○	○●●○○○○●●●●●●		
18. Dag	●●●●●●●●●●●●●●	○○○○○○●●●●○○○○		
19. Dag	●●●●●●○○○○○○○○	●●●●●●○○○○○○○○		
20. Dag	●●●●○○○○●●●●●●	●○○○○●●●●●●○○		
21. Dag	●●●●●●○○○○●●●●	●●●●●●○○○○○○●●	●●●○○	
22. Dag	●●●●●●●●●●●●●●	○○○○●●●●●●●●●●	○○○○○	
23. Dag	●●●●●●●●●●●●●●	○○○○●●●●●●●●●●	●●●○○	
24. Dag	●●●●●●●●●●●●●●	○●●●●●●●●●●●●●●	●○○○○	
25. Dag	●●●●●●●●●●●●●●	●●●●○○○○○○●●●●●●	●●●●○○○○○	
26. Dag	●●●●●●●●●●●●●●	●●●●○○○○○○●●●●●●	●●●●○○○○○	
27. Dag	●●●●●●●●●●●●●●	○○○○●●●●●●●●●●●●	●●●○○	
28. Dag	●●●●●●●●●●●●●●	●●●●○○○○●●●●●●●●	●●●○○	
29. Dag	●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●○○○○●●	●●●○○	

