



# GET READY to Run

LAUFCHALLENGE BY GO GIRL! RUN!

## YAY! LASS UNS GEMEINSAM IN DEIN NEUES LAUFLEBEN STARTEN!

MEGA! Du hast Dich dazu entschieden mit dem Laufen zu beginnen und mit der Get Ready to Run Laufchallenge machst Du den ersten Schritt dorthin!

### LAUFE 20 MINUTEN AM STÜCK

Mit dem Challenge-Trainingsplan legst Du den Grundstein, um motiviert und bestens gewappnet durchzustarten. Als Teilnehmer\*in dieser 30-Tage-Challenge erhältst Du einen ausgeklügelten Trainingsplan und tägliche Aufgaben, die Dir zeigen, dass zum Laufen ein gesunder, ganzheitlicher Lebensstil gehört, der Spaß macht und einfacher funktioniert, als Du am Anfang denkst. Zusätzlich findest Du Unterstützung in Mandy Go Girl! Run-Community. Tritt der Facebook-Gruppe „[Laufen für Frauen](#)“, bei, stelle Dich und Dein Ziel kurz vor und tausche Dich mit den anderen aus!

### DAS CHALLENGE-WORKBOOK ALS RUNDUM SORGLOS DURCH DIE CHALLENGE

Du willst Dich um nichts weiter kümmern und einfach loslaufen? Dann hole Dir unser umfangreiches Workbook als druckfähiges PDF zum Sofort-Download. Auf über 80 Seiten bekommst Du für jeden Challenge-Tag eine ausführliche Anleitung, Anleitungen und Übungen für die Freitags-Workouts, leckere Rezeptideen, Quicktippis zum Start und vieles, vieles mehr.

Als Challenge-Teilnehmer\*in erhältst Du das Workbook für nur 5,95€ statt 19,95€. [Klicke einfach hier!](#)



# Wer will Dich hier eigentlich zum Laufen motivieren?

Ende 2014 führte uns das Laufen und Bloggen zusammen: Carina lief in Süddeutschland ihre Runden, während Mandy in Norddeutschland das Laufen für sich entdeckte. Wir waren beide nie sonderlich sportlich, doch mittlerweile können wir uns ein Leben ohne Sport nicht mehr vorstellen!

Carina war im Sportunterricht immer eine ziemliche Niete: Keine Kraft, keine Ausdauer oder einfach nur keine Lust. 2009 sollte sich das ändern. In ihrem Auslandssemester in Australien fand sie immer mehr Freude am Laufen. Heute läuft sie überall auf der Welt oder in ihrer Herzensstadt Hamburg.

Mandys Laufkarriere begann im Frühjahr 2013. Laufen faszinierte sie schon immer, doch fehlte ihr die nötige Ausdauer, um am Ball zu bleiben. Mit dem

Trainingsplan einer Freundin und dem Tipp: „Starte langsam!“ schaffte sie es schließlich und hat inzwischen mehrere Halbmarathons und sogar drei Triathlons gefinisht.

Laufen hat unser beider Leben komplett auf den Kopf gestellt und genau das wollen wir auch mit Deinem machen. Denn Laufen macht Spaß und hält Dich fit! 2017 erschien unser Buch Get Ready to Run – Laufen für Anfänger im LEO Verlag und mit der gleichnamigen Laufchallenge helfen wir Dir dabei, hoch motiviert mit dem Laufen zu starten und dranzubleiben.

Bei der aktuellen Laufchallenge begleitet Dich Mandy mit all ihrem Wissen, Motivation und jeder Menge Infos und Tipps rund um Deinen Laufeinstieg.

# Moin!

Mein Name ist Mandy, ich bin Lauf- & Achtsamkeitstrainerin und Autorin des Laufbuchs für Anfänger Get Ready to Run. Mit meinem Blog Go Girl! Run! und dem gleichnamigen Podcast unterstütze ich Dein Laufziel mit dieser 20-Minuten-Laufchallenge zu erreichen!

Meine Devise dabei lautet:

*Keep on Running with a big Smile*

Wenn Du Fragen hast, nutze gerne meine Facebook-Gruppe. Dort findest Du viele erfahrene Läuferin. Hab' keine Sorge, jede hat mal angefangen und der Spirit in der Gruppe ist einmalig! Bei Technikfragen ist Laura aus meinem Team per E-Mail support@gogirlrun.de für Dich da!

Ach und wichtig: Natürlich darfst Du die Challenge auch als Mann machen ;-) Viel Freude!

Wenn Du mehr wissen willst, klicke einfach auf die Buttons:

[WWW.GOGIRLRUN.DE](http://www.gogirlrun.de)



[ZUM GO GIRL! RUN! PODCAST](#)



[ZU MEINEM BUCH](#)



# So funktioniert die Challenge

**LAUFE DEINE ERSTEN 20 MINUTEN AM STÜCK  
- IN NUR 30 TAGEN!**

## **1. DRUCKE DEN CHALLENGE-TRAININGSPLAN AUS**

EGAL, OB IN FARBE ODER SCHWARZ-WEISS

## **2. HÄNGE DEN PLAN GUT SICHTBAR BEI DIR ZUHAUSE AUF**

DEIN ZIEL WIRD ERST REAL, WENN DU ES IMMER VOR AUGEN HAST!

DU KANNST ES DIR AUCH ALS HANDY- ODER LAPTOP-HINTERGRUND ABSPEICHERN!

## **3. TRITT DER KOSTENLOSEN FACEBOOK-GRUPPE BEI**

IN DER FACEBOOK-GRUPPE „LAUFEN FÜR FRAUEN“ TRIFFST DU ANDERE CHALLENGER\*INNEN!

STELLE DICH KURZ VOR UND TAUSCHE DICH AUS!

## **4. ERZÄHLE VON DEINEM VORHABEN**

TRAU DICH UND BERICHTE DEINEN LIEBSTEN ODER DEN ARBEITSKOLLEGEN VON DEINEM SPORTLICHEN ZIEL!

DAS MOTIVIERT DICH!

## **5. MOTIVIERE DEINE MITMENSCHEN ZUM MITMACHEN**

WENN DU DEINEN LIEBLINGSMENSCHEN SCHON VON DEINEM VORHABEN ERZÄHLST, MOTIVIERE SIE DOCH GLEICH MITZUMACHEN.

GEMEINSAM MACHT DIE CHALLENGE DOPPELT SO VIEL SPASS!

## **AM NÄCHSTEN SAMSTAG GEHT'S LOS!**

AM SAMSTAG FÄLLT DER STARTSCHUSS!

ZUSÄTZLICH SENDET DIR MANDY AUSSERDEM JEDE WOCHE EINE MOTIVATIONS-E-MAIL!

# GET READY



# to Run

## LAUFCHALLENGE

Laufe Deine ersten 20 Minuten  
in nur 30 Tagen

### SO FUNKTIONIERT'S:

1. Lade Dir den Challenge-Trainingsplan herunter.
2. Drucke Dir den Plan aus und hänge ihn gut sichtbar bei Dir Zuhause auf.
3. Tritt der kostenlosen Facebook-Gruppe „Laufen für Frauen“ bei und stelle Dich und Dein Vorhaben kurz vor.
4. Trage Dir das Startdatum am kommenden Samstag in Deinen Kalender ein!
5. Leg los! Suche Dir Unterstützung in der Facebook-Gruppe, wenn es mal nicht so gut läuft oder der innere Schweinehund größer wird.

### 1 - SAMSTAG

Nimm Dir 10 Minuten Zeit und schreibe die Gründe auf, warum Du wirklich laufen möchtest.

### 2 - SONNTAG

**DEIN 1. LAUF**  
3 x 1 Minute Laufen,  
2 Minuten Gehpause  
zwischen den Einheiten

### 3 - MONTAG

Mache 30 Sekunden lang einen Wall-Sit nach dem Zähneputzen.

### 4 - DIENSTAG

Stelle Dir eine 30-45-minütige Playlist mit Deinen Lieblings-Songs zusammen, die Dich beim Laufen pushen werden.

### 5 - MITTWOCH

Trinke einen bunten Obst-Smoothie!

### 6 - DONNERSTAG

5 x 1 Minute Laufen,  
2 Minuten Gehpause  
zwischen den Einheiten

### 7 - FREITAG

10 Minuten  
Stretching-Workout

### 8 - SAMSTAG

**Me-Time:**  
20 bis 30 Minuten Spaziergang ohne Handy oder andere Technik.

### 9 - SONNTAG

4 x 2 Minuten Laufen,  
2 Minuten Gehpause  
zwischen den Einheiten  
**Lächle andere Läufer an!**

### 10 - MONTAG

Absolviere 25 Sit-Ups direkt nach dem Aufstehen.

### 11 - DIENSTAG

5 x 2 Minuten Laufen,  
2 Minuten Gehpause  
zwischen den Einheiten

### 12 - MITTWOCH

Koche Dir ein gesundes Abendessen.

### 13 - DONNERSTAG

5 x 3 Minuten Laufen,  
2 Minuten Gehpause  
zwischen den Einheiten

### 14 - FREITAG

10 Minuten  
Stabilisations-Übungen

### 15 - SAMSTAG

Positive Vibrations!  
Nimm Dir heute vor,  
über nichts zu meckern.

### 16 - SONNTAG

3 x 5 Minuten Laufen,  
2 Minuten Gehpause  
zwischen den Einheiten  
**Knipse ein Running-Selfie!**

### 17 - MONTAG

Mache nach dem Aufstehen 1 Minute lang Hampelmänner

### 18 - DIENSTAG

4 x 5 Minuten Laufen,  
1:30 Minuten Gehpause  
zwischen den Einheiten

### 19 - MITTWOCH

Trinke über den Tag verteilt mindestens 2,5 Liter Wasser.

### 20 - DONNERSTAG

3 x 7 Minuten Laufen,  
1:30 Minuten Gehpause  
zwischen den Einheiten

### 21 - FREITAG

15 Minuten  
Yoga-Workout

### 22 - SAMSTAG

Schreibe 5 Dinge auf,  
die Dich glücklich machen.

### 23 - SONNTAG

Laufe 12 Minuten  
ohne Pause!  
**Laufe morgens!**

### 24 - MONTAG

Drehe Deinen Lieblingssong richtig laut auf und tanze dazu!

### 25 - DIENSTAG

3 x 8 Minuten Laufen,  
1 Minute Gehpause  
zwischen den Einheiten

### 26 - MITTWOCH

Probieren einen grünen Smoothie!

### 27 - DONNERSTAG

3 x 8 Minuten Laufen,  
1 Minute Gehpause  
zwischen den Einheiten

### 28 - FREITAG

15 Minuten  
Ganzkörper-Workout

### 29 - SAMSTAG

Setze Dir ein Laufziel,  
das Du nach der Challenge  
weiter verfolgst.

### 30 - SONNTAG

**DEIN FINAL-LAUF**  
Laufe 20 Minuten  
ohne Pause!  
**Zeig uns Dein Finisher-Foto!**

# Dein perfekter Begleiter!

## DIE WICHTIGSTEN TIPPS ZUM LAUFEINSTIEG UND DIE PERFEKTE BEGLEITUNG - DAS WORKBOOK ZUR LAUFCHALLENGE



**NUR  
5,95€  
STATT  
19,95€**



### 30 ANLEITUNGEN

ZU ALLEN CHALLENGE-AUFGABEN



### 88-SEITIGES WORKBOOK

ZUM AUSDRUCKEN & FORTSCHRITTE VERFOLGEN



### INSPIRATION FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL

WERDE FITTER IM ALLTAG



### ERPROBTE DRANBLEIBER- STRATEGIEN

FÜR DIE WOCHEN NACH DER CHALLENGE

**JETZT KAUFEN**



### 5 SCHWEISSTREIBENDE WORKOUTS

ERGÄNZEN DEIN LAUFTRAINING



### 8 GESUNDE & LECKERE REZEPTVORSCHLÄGE

GARANTIERT ALLTAGSTAUGLICH

...UND VIELES, VIELES MEHR ALS PDF ZUM SOFORT-AUSDRUCKEN!

# Schluss mit all Deinen Ausreden!

## ALLES, WAS DU ÜBER DEN LAUFANFANG WISSEN MUSST

Mit unserem Motivationsbuch für Laufeinsteiger krepelst Du Dein Leben um! Tschüss Couch! Hallo Laufstrecke!

Bereits 2016 erschien Get Ready to Run im Selbstverlag. Seit März 2018 verlegt der LEO Verlag das Buch in einer überarbeiteten Neuauflage.

In unserem Buch zeigen wir Dir, wie Du Deinen inneren Schweinehund mithilfe unserer selbst erprobten Motivationsstrategien erfolgreich überwindest. So setzt Du Dein Vorhaben, endlich mit dem Laufen anzufangen, endgültig in die Tat um. Dafür erhältst Du von uns alles, was Du für einen erfolgreichen Laufeinstieg brauchst – von der richtigen Ausrüstung über die beste Laufernährung bis hin zur Kunst, sich die richtigen Ziele zu setzen und sie zu erreichen.

Egal, ob Dein Ziel Abnehmen oder ein Halbmarathon ist, Get Ready to Run bringt Dich auf die Überholspur! Gesund und fit laufen – mit jeder Menge Spaß!

**Jetzt online bestellen!**

**Oder in Deinem Lieblingsbuchladen!**



# Bleib auch nach der Challenge dran!

MIT DEN BEWÄHRTEN TRAININGSPLÄNEN VON GO GIRL! RUN!



Für alle, die ihre **ersten 5 Kilometer** laufen wollen und **Wiedereinsteiger\*innen** nach einer Pause.

**DAUER:**

6 Wochen

**VORAUSSETZUNG:**

Du solltest bereits **12 Minuten ohne Pause** laufen können.



Für alle, die ihre **ersten 10 Kilometer** laufen, auf ihren 10 Kilometern **schneller werden** oder ein bestimmtes **Zeitziel** erreichen wollen.

**DAUER:**

10 Wochen

**VORAUSSETZUNGEN:**

Du solltest bereits **5 Kilometer** oder **mindestens 30 Minuten ohne Pause** laufen können.

# Impressum:

„GET READY TO RUN LAUFCHALLENGE BY GO GIRL! RUN!  
- CHALLENGE-TRAININGSPLAN“  
NEUVERÖFFENTLICHUNG: APRIL 2022

## AUTORIN:

Carina Stöwe - <https://travelrunplay.de> & Mandy Jochmann - <https://gogirlrun.de>  
Bilder: Carina Stöwe  
Version 8.0 © Copyright 2016-2022 Mandy Jochmann

## RECHTLICHER HINWEIS

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses PDFs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne Dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorinnen (i.V. Mandy Jochmann) eingeholt zu haben.

## HAFTUNGSHINWEIS

Die Autorinnen haben sich bemüht, die Genauigkeit der in diesem PDF enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem PDF enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorinnen können nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem PDF enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

SCHLUSS MIT  
ALL DEINEN

*Ausreden!*

AM SAMSTAG GEHT ES LOS!

→ [GETREADYTORUN.DE](https://getreadytorun.de)