

Kaya Joggt!

SPORT
2000

Im Wald. Auf der Strasse. Zu jeder Jahreszeit. Dabei erhält sie Tipps, die auch wertvoll für dich sind! Kaya joggt auf Facebook und Twitter! Folge ihr und profitier von tollen Aktionen und den Tipps von Coach Joe Wisdom.

Training



Hör auf dich...

Training. Für die einen Freiheit. Für die anderen eine Notwendigkeit für den Formaufbau. Liebe Kaya, gehe nicht trainieren, gehe einfach Joggen... oder Biken, Schwimmen, Wandern und aus Training wird Bewegung, Freude, Abenteuer. Coach Joe rät dir:

- » **Jogge! Aber nicht nur.** Polysport eröffnet Alternativen, je nach Wetter, Stimmung und Tagesform.
- » **Jogge polarisiert!** Von kurz bis lang, von langsam bis schnell und dein Formaufbau entwickelt sich.
- » **Jogge mit Abenteuerlust!** Es ist ein Abenteuer zu Entdecken wie weit dein Körper dich trägt.

Sei meistens im tiefen Pulsbereich unterwegs, Tempo bewusst einsetzen. Auf den Körper hören und mit Herz laufen, so wirst du den Formaufbau und die Freiheit finden.

Liebe Kaya, ich freue mich auf Facebook von dir zu lesen.

Dein Coach Joe

COACH
JOE
WISDOM



Gewinne jetzt...

Du möchtest im tiefen Pulsbereich unterwegs sein, hast aber keinen Trainingscomputer? Mach mit und gewinne einen Polar RCX3 RUN BLACK im Wert von CHF 329.90. Mehr Infos: www.sport2000.ch/kayajoggt



www.sport2000.ch/kayajoggt
Kaya Joggt ist ein Projekt von SPORT 2000 in Zusammenarbeit mit Asics und Polar.

asics