

Rondje Singels	Ren een rondje met >30 m hoogteverschil	Ren langs RunnersWorld en zwaai even	Groundhog Day: Ren 5x in 1 loopsessie hetzelfde rondje van +/- 100-200m	Early bird: ren een rondje voor zonsopkomst
Ren 5 km	Bak je eigen sportrepen	Zing een liedje van ABBA tijdens het sporten (binnen of buiten 😊)	Poets je tanden zonder om te vallen terwijl je op 1 been staat	Ren je gebruikelijke rondje in omgekeerde volgorde
Ren een rondje in dubbele tijdsaanduiding (bijvoorbeeld 30:30 of 52:52)	Bring Sally Up squat challenge tinyurl.com/LGObingo		Intervalrondje Leidse Hout	Doe een <i>wall sit</i> van 60 sec
Ren door min. 5 parken in één loopsessie	Plank minimaal 4 minuten op 1 dag	Sprint 10x een heuvel/brug/viaduct op	Gooi een kaartje bij een loopmaatje in de bus	Doe 10 push-ups
Loop door alle straten in je wijk	Neem een hardloopselkie bij een monument	Ren 3 dagen achter elkaar minimaal 20 minuten	Vervang 1 week een ongezonde gewoonte voor een gezonde	Ren je snelste kilometer van 2021