



Compte rendu de notre séance du 04 juillet 2018.

Marche nordique.

Saison 2017/2018

Calories dépensées :

Pour 10 Kg :100

Lieu de départ :

Bouxières, la Pelouse.

Participants :

5

Distance en Km :

7.26

Durée hors et avec pause :

1h15 /1h37

Volume de travail :

77%

Vitesse moyenne hors et
avec pause Km/h :

5.76 / 4.5

Parcours



Vitesse, dénivelé

