



# Compte rendu de notre séance du 13 juin 2018-

Marche nordique.

Saison 2017/2018

Calories dépensées :

Pour 10 Kg :

Lieu de départ :

Participants :

Distance en Km :

Durée :

Vitesse moyenne

Km/h :

Liverdun

6

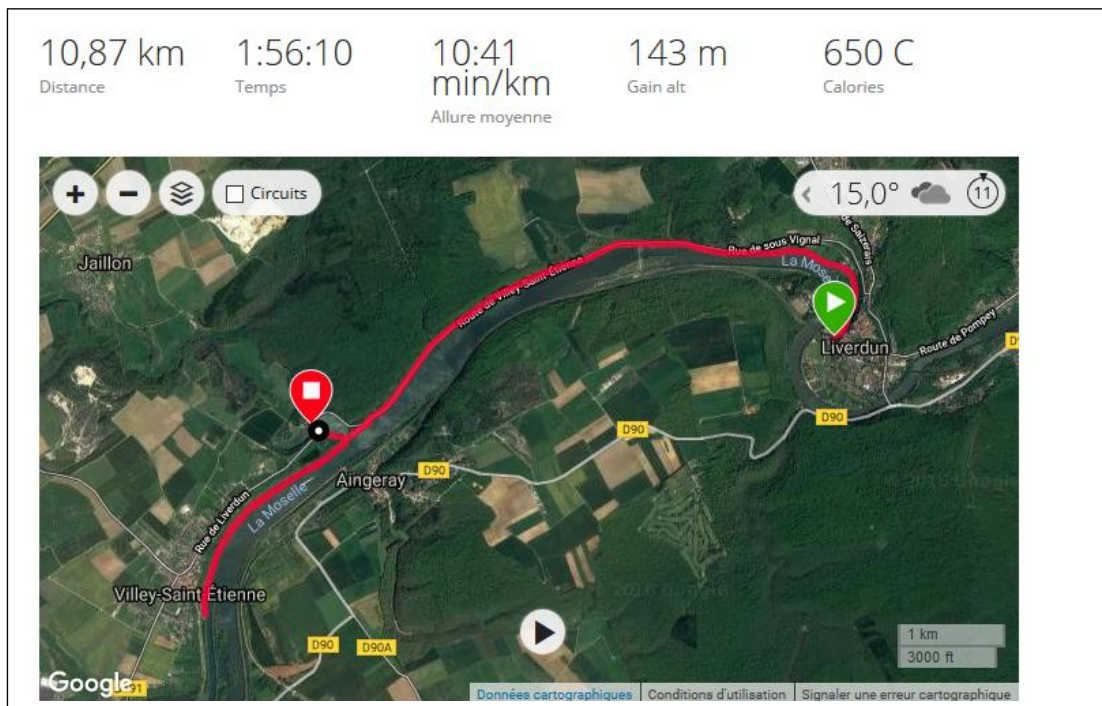
10.87 km matin

2H14 avec pause /

1H56 sans pause

5.6 km/h (6 km/h maxi)

Parcours



Vitesse / allure

