



Compte rendu de notre séance du 19 novembre 2018.

Marche nordique.

Saison 2018/2019

Calories dépensées :

Pour 10 Kg :114

Lieu de départ :

Frouard, les RAYS

Participants :

11

Distance en Km :

7.55

Durée hors et avec pause :

1h28 /1h41

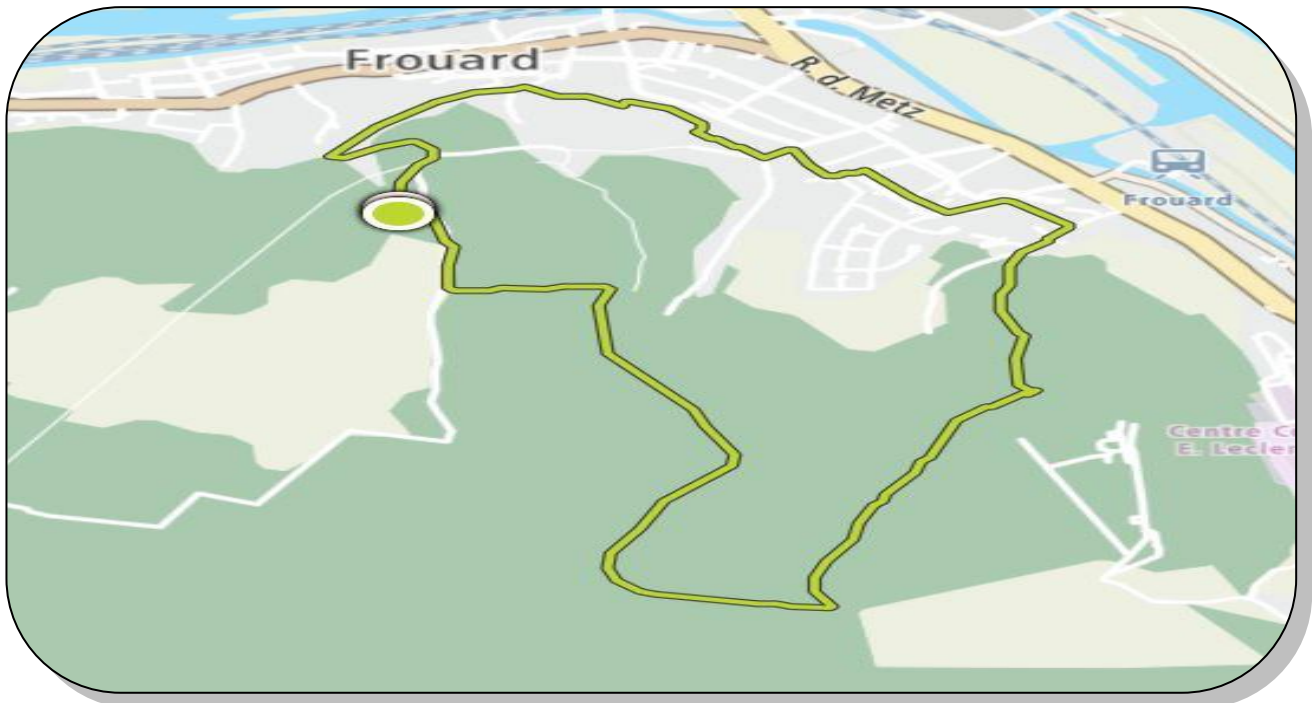
Volume de travail :

87%

Vitesse moyenne hors et
avec pause Km/h :

5.15 / 4.46

Parcours



Vitesse, dénivelé

