2026

MON RUNNING MOIS DE _____

DATE	JOUR DU CYCLE	TYPE DE SORTIE	PERCEPTION D'EFFORT	BPM MOYEN	ALLURE	SENSATION APRÈS MA SÉANCE
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
					/km	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

NOTE: .....

.....

.....

.....

.....

Stride
la place des runneuses libres & sans filtre