

Journal d'entraînement

Tapis de course / Tapis de marche

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____

Date :	_____
Durée :	_____
Distance :	_____
Vitesse moyenne :	_____
Inclinaison :	_____
Calories brûlées :	_____
Commentaires :	_____