

Feuille d'entraînement

Nom et prénom: _____

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

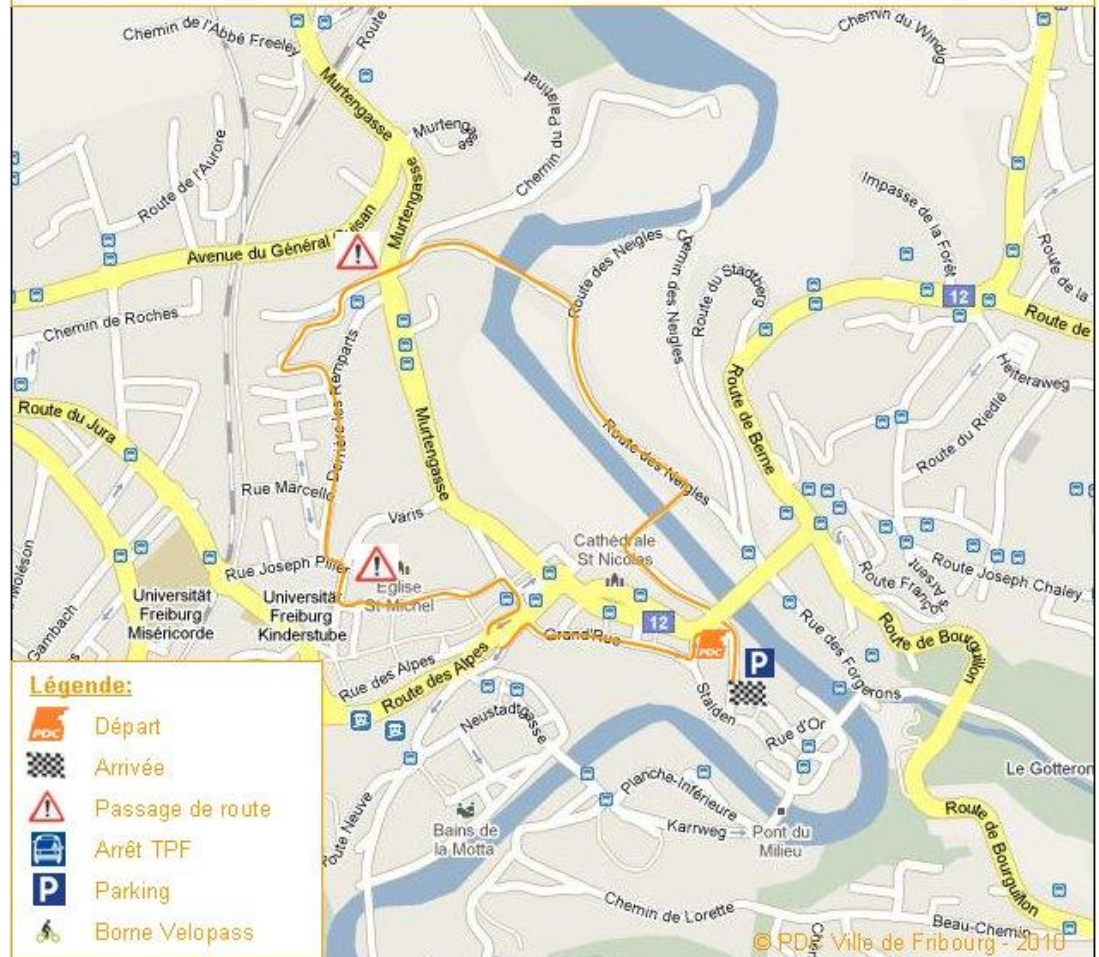
Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

Date: ____ . ____ . ____ Temps: ____ min.

PARCOURS BOURG - ALT 3.0 km – env. 20 minutes – Difficulté: moyen



Nous vous souhaitons un bon entraînement et beaucoup de plaisir à la découverte de nos quartiers au pas de course.
Fribourg, je m'y sens bien...

Attention! Ceci est une activité sportive qui peut engendrer des blessures. Veuillez à vous entraîner avec modération, demander conseil à votre spécialiste et consultez votre médecin en cas de problème. Le PDC Ville de Fribourg décline toute responsabilité lors de vos entraînements