

# 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.



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