



# Journal d'entraînement de course à pied

Année \_\_\_\_\_ Mois \_\_\_\_\_

Sem.	Date	Course (Parcours)	Distance	Temps	Rythme	Nutrition spéciale	Commentaire
1	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
2	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
3	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
4	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
	/						
TOT.							