Mise à jour de mes enregistrements d'exercice (4/4)

Posté par: BoGosseBoy
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Vous trouverez sous ce lien tous les enregistrements de mes 4 exercices d'entraînement pour mon trail de 55km ... ou comment le marcheur de MN se met à courir :D

Les exercices sont enregistrés avec un cardio pour la fréquence cardiaque FC et la vitesse ou l'allure calculée avec un GPs portatif suivant 4 modes :

- course de MN matinal en éveil
- course à pied de 45min à 1h (allure très modeste ;D)
- course de mixte course/MN sur 20km pour préparation du trail 55km
- séance de fractionné sur pente à 45° - excellent pour mon p'tit coeur ;)

Kiss BGB

http://blogs.myspace.com/index.cfm?fuseaction=blog.view&friendId=484602533&blogId=502121229