

NOMBRE..... CURSO.....

DÍA	FECHA	TIEMPO (MIN.)	DISTANCIA (K)	RITMO (k/h)	Pulso (antes)	Pulso (después)	Observaciones
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							