

# DÉFI MARATHON



Date	Type de sortie	Distance parcourue	Durée réalisée	Ressenti ( <i>facile, difficile, heureux d'avoir réussi, déçu de ne pas avoir plus long,...</i> )	Nom et signature du jury
	<input type="checkbox"/> Course à pied <input type="checkbox"/> Roller <input type="checkbox"/> Vélo <input type="checkbox"/> Autre : .....				
	<input type="checkbox"/> Course à pied <input type="checkbox"/> Roller <input type="checkbox"/> Vélo Autre : .....				
	<input type="checkbox"/> Course à pied <input type="checkbox"/> Roller <input type="checkbox"/> Vélo Autre : .....				
	<input type="checkbox"/> Course à pied <input type="checkbox"/> Roller <input type="checkbox"/> Vélo Autre : .....				
	<input type="checkbox"/> Course à pied <input type="checkbox"/> Roller <input type="checkbox"/> Vélo Autre : .....				
	<input type="checkbox"/> Course à pied <input type="checkbox"/> Roller <input type="checkbox"/> Vélo Autre : .....				
<b>BILAN DE LA SEMAINE</b>		Addition des distances :	Addition des durées :	Ressenti final : fierté, pense pouvoir faire mieux, des courbatures, d'un ennui terrible, un plaisir en famille,...	