

como decía Freddy:

Datos: app [runkeeper](#)



don't stop me now!

Correr es una actividad perfecta para despejar la mente y dar lugar a nuevas ideas.

He vuelto al running tras 15 años y éste es el análisis de mis primeros 12 meses como "runner after 40's".

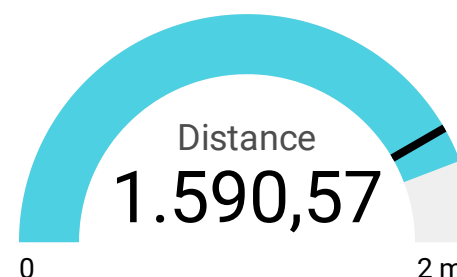
valores
máximos

Distance
15,91

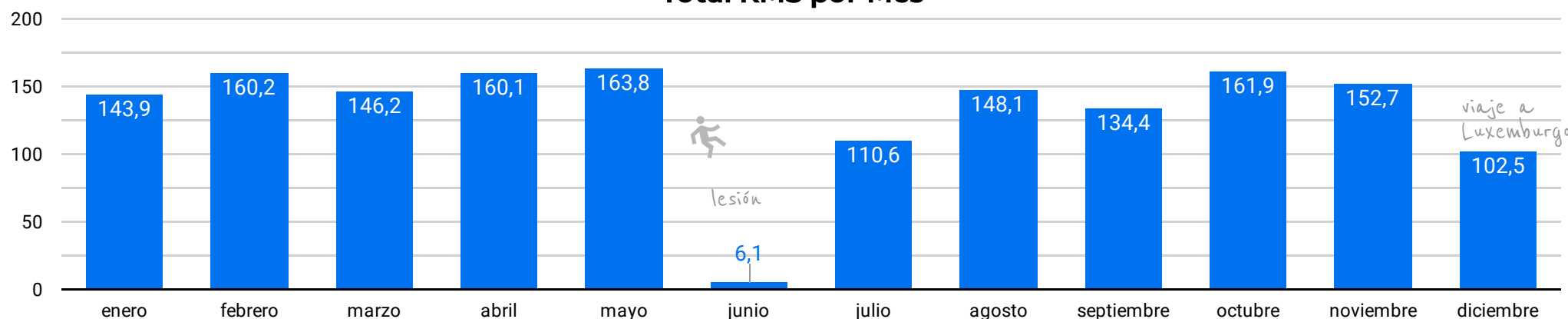
Avg_speed
11,55

Steps
16,7 mil

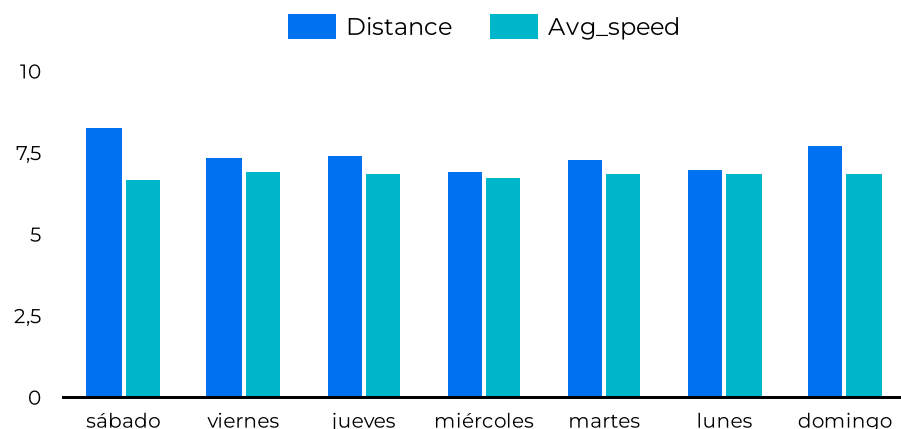
hay que superarse
a uno mismo



Total KMS por Mes



Distancia y velocidad media



Desnivel positivo acumulado

