



# Inscription

**Email**

**nom**

**prenom**

**Mot de passe**

**Confirmation du mot de passe**

**Inscription**

Déjà un compte ? connecte toi



# Connexion

**Email**

toto@gmail.com

**Mot de passe**

Mot de passe oublié

**connexion**

Pas encore membre ? crée-toi un compte



# Connexion

**Email**

toto@gmail.com

**Mot de passe**

Mot de passe oublié

**connexion**

Pas encore membre ? crée-toi un compte

Connecte-toi avec







# Inscription

**Email**

**nom**

**Confirmation du mot de passe**

**Mot de passe**

**Inscription**

**Crée-toi un compte ?**

**Mot de passe oublié**



## Temps

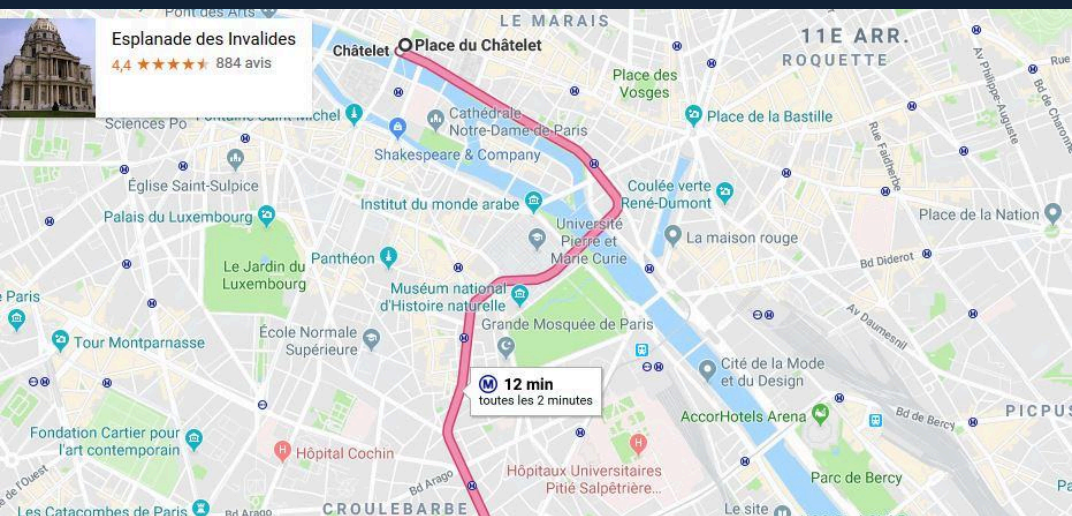
Météo : ciel dégagé

Température : 32°C

Vitesse du vent : 16 km/h

## Chrono

00:00:00





# Titre planning

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS









# Inscription

**Email**

**nom**

**prenom**

**Confirmation du mot de passe**

**Mot de passe**

**Inscription**

[Crée-toi un compte ?](#)

[Mot de passe oublié](#)



# Connexion

**Email**

**toto@gmail.com**

**Mot de passe**

**connexion**

Crée-toi un compte ?

Mot de passe oublié



## Temps

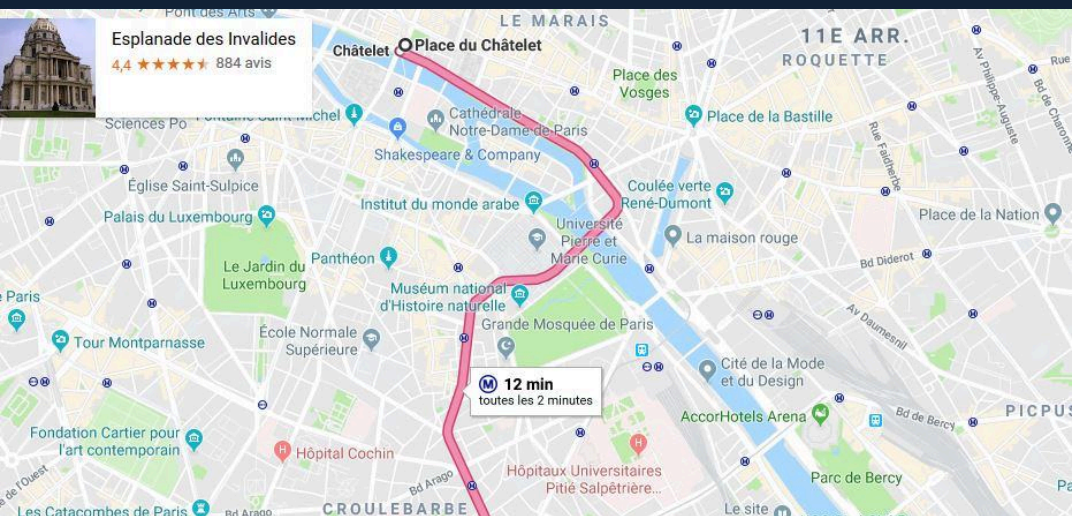
Météo : ciel dégagé

Température : 32°C

Vitesse du vent : 16 km/h

## Chrono

00:00:00



# Planning

WARMUP	2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES) 2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER JUSQU'AU PETIT SQUARE	15 MIN - 3 CIRCUITS
WARMUP	2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES) 2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER JUSQU'AU PETIT SQUARE	15 MIN - 3 CIRCUITS
WARMUP	2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES) 2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER JUSQU'AU PETIT SQUARE	15 MIN - 3 CIRCUITS
WARMUP	2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES) 2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER JUSQU'AU PETIT SQUARE	15 MIN - 3 CIRCUITS



# Titre planning

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

15 MIN - 3 CIRCUITS

## WARMUP

2 MIN DE COURSE LENTE (PETITES FOULÉES)  
2 MIN DE RUNNING À UN RYTHME MODÉRÉ ALTERNER  
JUSQU'AU PETIT SQUARE

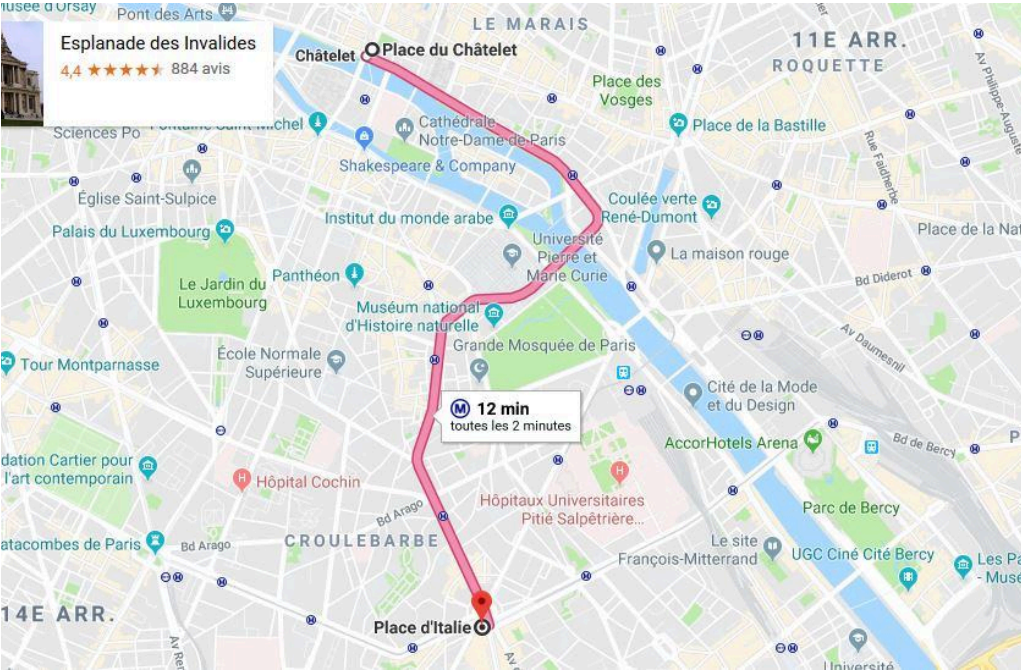
15 MIN - 3 CIRCUITS



# Communauté



**James Ahmedaly**  
17/05/2025 17:06



01:12:54



10 km



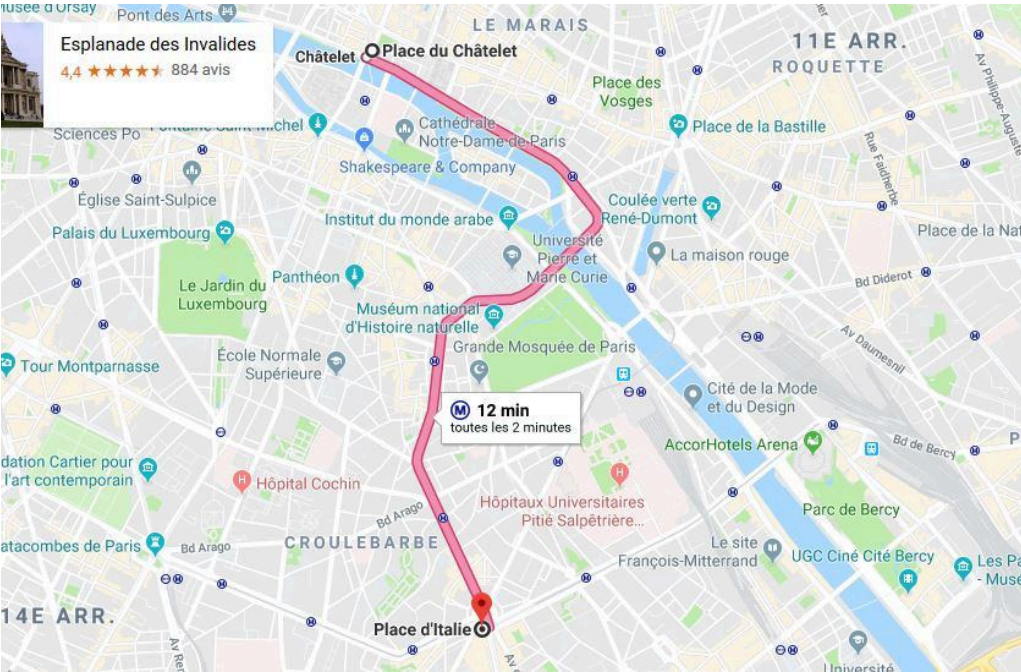
Paris 11ème



5.4 km/h



**James Ahmedaly**  
17/05/2025 17:06





# Profil



James  
Ahmedaly

Batons : 5

Juste un humain qui poursuit ses rêves un pas à la fois - de préférence en portant de jolies chaussures de course ! 🏃💨 #RunLaughRepeat #CardioComedian

## Statistiques



--:--



-- km



-- km/h

Acun ami

Déconnexion

Modifier



# Profil



James  
Ahmedaly

Batons : 5

Juste un humain qui poursuit ses rêves un pas à la fois - de préférence en portant de jolies chaussures de course ! 🏃💨 #RunLaughRepeat #CardioComedian

## Statistiques



01:12:54



1 km



0.4 km/h



Sebastien Maillard

Début de la bio de  
Seb



Charly Planquette

Début de la bio de  
Charly



Mathilde Primot

Début de la bio de  
Mathilde



Agnes cherifi

Début de la bio de  
Nani

Déconnexion

Modifier





**Annuler**

**Enregistrer**



# Modifier

**nom**

**prénom**

**téléphone**

**Bio**



# Rechercher

4 profils trouver

Charly





Charly Planquette



Charly Planquette



Charly Planquette



Charly Planquette



# Ajouter batons

4 profils trouver

Charly

Q



**Charly Planquette**  
11 batons

Ajouter un baton



**Charly Planquette**  
11 batons

Ajouter un baton



**Charly Planquette**  
11 batons

Ajouter un baton



**Charly Planquette**  
11 batons

Ajouter un baton





## New Post



Liam Carter

100 followers



---

Distance

5.2 km

Time

35:20

---

Pace

6:48 /km

Elevation

120 m

**Share**

# Profil



James  
Ahmedaly

Batons : 5

Juste un humain qui poursuit ses rêves un pas à la fois - de préférence en portant de jolies chaussures de course ! 🏃💨 #RunLaughRepeat #CardioComedian

## Statistiques



--:--



-- km



-- km/h

Acun ami

Déconnexion

Modifier



# Profil



James  
Ahmedaly

Batons : 5

Juste un humain qui poursuit ses rêves un pas à la fois - de préférence en portant de jolies chaussures de course ! 🏃💨 #RunLaughRepeat #CardioComedian

## Statistiques



01:12:54



1 km



0.4 km/h



Sebastien Maillard

Début de la bio de  
Seb



Charly Planquette

Début de la bio de  
Charly



Mathilde Primot

Début de la bio de  
Mathilde



Agnes cherifi

Début de la bio de  
Nani

Déconnexion

Modifier



