

- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **STRAVA**.

**STRAVA** 🔍 Tableau de bord ▾ Entraînement ▾ Explorer ▾ Challenges

- ALLER DANS LA RUBRIQUE  
**ENTRAINEMENT** ➡ **MES ACTIVITÉS**.

### Mes activités

Mots-clés  Sport

Commute  Privé

846 activités

Sport	Date ▾	Titre ▾	Temps ▾	Distance ▾	Dénivelé ▾	
Course	dim. 03/05/2020	Course à pied le midi	12:11	1,93 km	43 m	<a href="#">Modifier</a> <a href="#">Supprimer</a> <a href="#">Partager</a> ▾
Course	dim. 03/05/2020	Course à pied le midi	12:12	3,01 km	6 m	<a href="#">Modifier</a> <a href="#">Supprimer</a> <a href="#">Partager</a> ▾
Course	dim. 03/05/2020	Course à pied le midi	8:36	1,61 km	30 m	<a href="#">Modifier</a> <a href="#">Supprimer</a> <a href="#">Partager</a> ▾
Course	sam. 02/05/2020	Course à pied le soir	16:07	2,99 km	48 m	<a href="#">Modifier</a> <a href="#">Supprimer</a> <a href="#">Partager</a> ▾

- SÉLECTIONNER **LA COURSE SOUHAITÉE** DANS LA LISTE.

**STRAVA** 🔍 Tableau de bord ▾ Entraînement ▾ Explorer ▾ Challenges

**Aperçu** | **Did Molina - Course à pied** |

**Analyse** ➡

12:36, le dimanche 3 mai 2020  
**Course à pied le midi**

3,01 km 12:12 4:03/km  
Distance (?) Durée de déplacement Allure

Dénivelé (?) 6m Calories 109  
Temps écoulé 13:59

Garmin Fenix 5 Chaussures: -

Vous étiez avec quelqu'un qui n'a pas enregistré l'activité ?

STRAVA LIÉS  
Afficher les Flybys ➡

Sorties course à pied sur cet itinéraire  
Cette sortie course à pied 4:03/km

Bien joué ! Parcourez à nouveau cet itinéraire pour voir comment vous progressez.  
[En savoir plus](#)

- CLIQUER SUR  ET CHOISIR **EXPORTER EN GPX**.

LE FICHER DE VOTRE COURSE « .GPX » EST ALORS ENREGISTRÉ SUR VOTRE PC.

**Aperçu**

**Analyse** ➡

Analyse de l'allure  
Distribution de l'allure  
Fréquence cardiaque

**Segments**

Créer un segment  
Signaler  
Raccourcir  
Diviser  
Supprimer  
Créer un itinéraire  
Exporter en GPX  
Exporter l'original  
Rafraîchir les