MOVE / 014

달리기와 걷기 구간 메모

나에게 맞춘 활동의 구성.



MIX

01

계획

걷기와 달리기를 어떻게 나눌지 적어요.

02

실제

실행한 구간을 기록해요.

03

조정

무리했다고 느낀 부분을 줄여요.