

Suivi

Date	M	N	V	C	Tps	Parcours	Remarques	Eq	Seq	Σtps
05/01/04								0		
06/01/04								0		
07/01/04				10	00:47:02	Tour lac de St Quentin	A fond, pour ne pas me faire rattraper par le coureur derrière moi!	10		
08/01/04								0		
09/01/04								0		
10/01/04								0		
11/01/04								0	10	00:47:02
12/01/04								0		
13/01/04				10	00:58:28	Tour lac de St Quentin	Tranquille, sous la pluie. Un peu lassant à force, je cogite sans cesse sur la Réunion.	10		
14/01/04								0		
15/01/04				10	00:52:18	Tour lac de St Quentin	2 accélérations de 5 minutes, dur dur	10		
16/01/04								0		
17/01/04				7	00:36:27	Tour par pont de Bezons	2 accélérations de 2 minutes, de nuit	7		
18/01/04								0	27	02:27:13
19/01/04								0		
20/01/04								0		
21/01/04				10	00:56:22	Tour lac de St Quentin	Temps pourri maussade, 8X(3min1/2 footing + 1min1/2 accel)	10		
22/01/04								0		
23/01/04								0		
24/01/04				18	01:40:00	Aller/retour bord de seine, jusqu'au début de la route de l'écluse	1ère sortie un peu longue de l'année, pour voir.	18		
25/01/04								0	28	02:36:22
26/01/04				7	00:36:00	Tour par pont de Bezons	De nuit, pas très passionnant.	7		
27/01/04								0		
28/01/04				10	00:55:00	Côteaux d'Argenteuil	Découverte du parcours sous la neige.	10		
29/01/04								0		
30/01/04				14	01:20:00	Aller/retour bord de seine, jusqu'au terrain de boules	Impossible d'aller plus loin, parcours verglacé.	14		
31/01/04				13	01:30:00	CNR (Centre National du Rugby)	20 ans du Tri91, échauffement 50 min puis course d'orientation 40 min.	13		
01/02/04								0	44	04:21:00
02/02/04								0		
03/02/04				10	01:00:00	Aller/retour bord de seine, jusqu'au 1er point sous la voie ferrée.	Mal au ventre (tourista 1er choix) qui explique le demi-tour à mi parcours...	10		

Suivi

04/02/04			22	02:00:00	Aller/retour bord de seine, jusqu'à la fin de la route de l'écluse	Sortie longue bien régulière, 1h aller 1h retour, pile poil, à 10 secondes près, mais grosse déception au retour: pas d'eau au niveau du terrain de tennis, arghh!	22		
05/02/04							0		
06/02/04							0		
07/02/04			27	02:26:00	Aller/retour bord de seine, jusqu'à "l'octogone"	Sortie longue bien régulière, mal aux jambes à la fin mais très acceptable, course avec sac à dos (pour avoir de l'eau)	27		
08/02/04							0	59	05:26:00
09/02/04							0		
10/02/04			10	00:49:00	Tour lac de St Quentin	9 * 2'30 vite / 2'30 cool, bien éprouvant mais tenable	10		
11/02/04			10	00:52:00	Tour lac de St Quentin	2 accélérations de 10 minutes, méchant mal aux mollets sur la fin (mollets en béton pour être franc)	10		
12/02/04							0		
13/02/04			30	03:42:00	Trajet boulot Argenteuil - St Quentin	Sortie longue (très longue?), pour tester si la mécanique tient, et le verdict est simple: la mécanique tient	30		
14/02/04							0		
15/02/04							0	50	05:23:00
16/02/04			10	00:52:00	Tour lac de St Quentin	4 * 5'00 vite / 5'00 cool, beaucoup moins éprouvant que d'autres entraînements du même type, aucun reste de vendredi	10		
17/02/04			10	00:51:30	Tour lac de St Quentin	8 * 2'30 vite / 2'30 cool, très tenable	10		
18/02/04			10	00:53:00	Tour lac de St Quentin	15 * 1'00 vite / 1'00 cool, assez éprouvant moralement, méchant mal aux jambes sur les dernières accélérations	10		
19/02/04							0		
20/02/04			30	03:41:00	Trajet boulot Argenteuil - St Quentin	Un soupçon plus vite que la dernière fois, 2 poses de 5 minutes car digestion difficile ("taupe au guichet")	30		
21/02/04							0		
22/02/04			4	00:24:00	Petit tour du côté de Lanester	Petite séance de repos, pour essayer de faire partir un mal aux pieds un peu inquiétant, au parc du faumeux Henri Hippolyte machin bidule du Plessis de Mauduit	4	64	06:41:30
23/02/04							0		

Suivi

24/02/04			10	00:44:52	Tour lac de St Quentin	J'ai cherché à battre le record du tour et ça a marché, très dur au bout de 10 minutes, le rythme est pris peu après, 15km à ce rythme, c'est envisageable, 21km, c'est à voir, ça dépend de la motivation	10		
25/02/04			10	00:56:22	Tour lac de St Quentin	Tour tranquille, en essayant de viser les 11 ou 12km/h	10		
26/02/04			10	00:52:49	Tour lac de St Quentin	5 * 2'30 vite / 2'30 cool, au départ je voulais en faire 6 mais j'ai "oublié" de partir à l'avant dernière série, d'ailleurs j'ai peut-être bien fait j'ai une douleur bizarre au genou gauche	10		
27/02/04			10	00:53:00	Tour lac de St Quentin	Les 15 minutes "du milieu" effectuées un peu plus vite que le reste	10		
28/02/04							0		
29/02/04			28	02:45:00	Etangs de Cergy (5 tours ½)	Petite ballade avec Pitou et l'Electron, avec sac, tranquille	28	68	06:12:03
01/03/04							0		
02/03/04			10	00:49:13	Tour lac de St Quentin	7 * 2'30 vite / 2'30 cool, petite douleur au tendon d'achille droit l'après-midi	10		
03/03/04			10	00:57:05	Tour lac de St Quentin	Tour tranquille, étirements au milieu, j'ai l'impression que mes nouvelles chaussures (Etonic) frottent un peu et sont un poil chaudes, enfin le temps se réchauffe aussi	10		
04/03/04							0		
05/03/04		60		02:55:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Impression de grosse patate à l'aller, infirmé par une quasi fringale à la fin, avec plus rien dans les jambes et bon vieux mal au cul	12		
06/03/04							0		
07/03/04			21,1	01:36:01	Semi-marathon de Paris	Course effectuée "au cardio", un peu moins de 160 au début, un peu moins de 180 à la fin, capable de courrir sur 1 ou 2km ½ heure après, sans gros problèmes	21	53	06:17:19
08/03/04							0		
09/03/04			10	01:02:33	Tour lac de St Quentin	Mal partout, bien cassé surtout qu'il y a eu un méga pot la veille (départ de Michel), j'espère ne pas m'être trop esquiné	10		
10/03/04			10	00:51:00	Tour lac de St Quentin	Bien mieux qu'hier, j'arrive à caser 6 * 2'30" rapide / 2'30" cool, mais il fait bien froid et humide, j'ai vu plus agréable	10		
11/03/04			10	00:50:05	Tour lac de St Quentin	Réussi à caser 4 * 5'00 "un peu rapide" / 5'00" cool, on peut considérer que je me suis remis du semi de dimanche	10		

Suivi

12/03/04			30	03:34:04	Trajet boulot Argenteuil – St Quentin	Avec un sac un peu plus léger que la dernière fois (pas de lampe), je mets un peu moins de temps, je crois en jamais pouvoir redémarrer après un arrêt de qq secondes à 45 minutes, mais après une pause de 5 minutes à 2h30 de course, ça repart impeccable	30		
13/03/04	2		23	02:30:00	Aller/retour parc Monceau + 3 tours de parc	Entraînement avec Vava et Simplet, on fait 24 * 30" trottinées / 30" marchées, et j'ai une "marche d'approche" de 11km aller/retour, mais je fais une pause café en(très sympa) tre chaque étape, et du coup à la fin je suis (presque) frais comme un gardon	24		
14/03/04							0	84	08:47:42
15/03/04			10	00:51:00	Tour lac de St Quentin	8 * 2'30 vite / 2'30 cool, noté en retard, me rappelle plus trop	10		
16/03/04			10	00:47:00	Tour lac de St Quentin	6 * 5' vite 2'3 lent, assez dur sur la fin, il je mouille le maillot, fait bien beau bien chaud, c'est un régal	10		
17/03/04			30	03:07:22	Trajet boulot St Quentin – Argenteuil	Horrible mal aux jambes au bout de 10 minutes, limite insoutenable vers 45 minutes, puis entre 50 et 55 minutes la douleur "disparaît", je prends un second souffle et termine même avec fière allure, même si après chaque arrêt (pause pipi ou autre) il m'est très très dur de repartir	30		
18/03/04			10	00:53:30	Tour lac de St Quentin	2 accélérations de 10 minutes, je suis cassé de partout, j'ai l'impression qu'une tendinite menace au genou droit, j'ai du me mettre à marcher à 3 reprises pour éviter la casse	10		
19/03/04			30	03:19:45	Trajet boulot Argenteuil – St Quentin	Conditions difficiles, couché à minuit avec une bonne tourista, réveil à 4 heures, petite pluie fine pendant le trajet mais ça tient bon, la petite douleur au genou droit a menacé pendant la 1ère heure puis a disparu, je me fais peur vers la fin en trébuchant comme si ma jambe gauche avait lâché	30		
20/03/04			14	01:20:00	Tour sur la butte de Corneilles en Paris	Découverte tranquille de la butte, ça a l'air très sympa pour s'entraîner au trail, c'est à 4km de chez moi ce qui reste acceptable, pour ce qui est de l'entraînement lui-même, aucune fatigue ou douleur notoire due à la semaine qui vient de passer	14		
21/03/04							0	104	10:18:37

Suivi

22/03/04			10	00:55:00	Tour lac de St Quentin	3 * 2'30 vite 2'30 cool puis fini les accélérations car j'ai les jambes en béton et mon genou droit menace méchamment, donc prudence, en plus sous la grêle en short on n'a pas envie de faire du zèle	10		
23/03/04							0		
24/03/04			10	00:54:00	Tour lac de St Quentin	En essayant de courrir à allure marathon, mais au bout de 15min mes jambes se tétanisent, je termine en boitant quasiment, mais pas vraiment fatigué, je me demande si c'est le froid ou si je suis parti trop vite ou si je suis surentraîné ou bien les 3 à la fois	10		
25/03/04							0		
26/03/04			40	04:30:00	Trajet boulot St Quentin – Argenteuil + détour par le bois de Boulogne	Retour par le bois de Versailles puis halte à Versailles pour faire une course, ensuite RDV au bois de Boulogne avec Simplet et Vava pour leur entraînement – je suis un peu en retard donc je trace à 12 ou 13 km/h sur les 3 derniers km - et enfin retour sur Argenteuil via la Défense, un peu mal aux jambes à la fin, mais pas trop de lassitude	40		
27/03/04						Méchant mal au pied droit, évidemment l'entraînement gargantuesque de la veille y est pour qq chose	0		
28/03/04		0,5		00:15:00	Piscine d'Argenteuil	Quelques longueurs avec comme but avoué de faire disparaître la mauvaise douleur au pied droit	2	62	06:34:00
29/03/04							0		
30/03/04							0		
31/03/04			10	00:46:51	Tour lac de St Quentin	Dernier entraînement significatif avant le marathon, dans l'esprit courrir à allure spécifique + epsilon, car le jour de la course il y aura le déguise, le bilan est plutôt bon, pas de jambes dures, la douleur au genou droit menace mais très faiblement, et 5 minutes après avoir arrêté je ne sens aucune trace dans les jambes	10		
01/04/04							0		
02/04/04							0		
03/04/04	2		5	00:50:00	Fôrêt de Maurepas	Entraînement avec Valérie 17 * 2' jogging / 1' marche	6		
04/04/04			42,2	03:46:54	Marathon de Paris	Avec déguisement d'Obélix, objectif 3h30 manqué car le déguise ralentit vraiment trop, mais rythme régulier même si un peu moins soutenu à la fin, bilan positif	42	58	05:23:45
05/04/04							0		

Suivi

06/04/04								0		
07/04/04								0		
08/04/04			10	00:47:06	Tour lac de St Quentin	Parcours effectué à l'envers et sans chaussettes, pour voir, le bilan pour les chaussettes est mitigé, il faut peut-être laisser le temps à mes pieds de s'habituer, sinon je n'ai ressenti aucune trace de dimanche dernier		10		
09/04/04								0		
10/04/04			7	00:35:00	Tour par pont de Bezons	Assez rapide, toujours sans chaussettes mais avec d'autres chaussures		7		
11/04/04			22	01:50:00	Argenteuil – St Germain en Laye	Avec sac à dos, toujours à un rythme correct, encore sans chaussettes mais cette fois j'ai un petit bout de peau arraché au talon droit		22	39	03:12:06
12/04/04			7	00:40:00	Forêt de Montmorency	Méga GDB de la veille, ce petit entraînement me sert pour essayer la course en forêt sur chemins, j'ai l'impression que mes chaussures de trail sont trop petites		7		
13/04/04			10	00:54:00	Tour lac de St Quentin	Pas trop vite car toujours un peu mal au talon droit à cause d'un petit bobo, je case néanmoins une accélération de 10 min		10		
14/04/04			10	00:50:00	Tour lac de St Quentin	6 * 2'30" rapide / 2'30" lent, je constate qu'à force de courir sans chaussettes mes chaussures tombent en pièces		10		
15/04/04			10	00:50:00	Tour lac de St Quentin	3 * 6'00" rapide / 5" lent, en essayant d'utiliser les programmes du cardio, un peu trop sophistiqué pour moi peut-être		10		
16/04/04			21	02:00:00	Butte de Cormeilles + tour par pont de Bezons	14 bornes le matin à la butte de Cormeilles avec chaussures de trail, puis 7 km le soir par pont de Bezons		21		
17/04/04			23	02:15:00	Aller/retour Paris	Parti acheter une lampe frontale à la Boutique du Marathon et un fichu pour Adèle chez DPMA		23		
18/04/04			23	02:25:00	Butte de Cormeilles	Temps ultra maxi pourri, quelques passages ultra glissants voire presque dangereux, super pour s'entraîner pour le GRR		23	104	09:54:00
19/04/04			10	00:51:15	Tour lac de St Quentin	15 * 1'00 vite / 1'00 cool, du mal à "monter dans les tours", le cardio reste scotché en dessous de 160 la plupart du temps		10		
20/04/04			10	00:51:00	Tour lac de St Quentin	6 * 2'30" rapide / 2'30" lent, la dernière minute à pied car je croise des collègues en arrivant au fort		10		

Suivi

21/04/04			10	00:51:15	Tour lac de St Quentin	3 * 5'00" rapide / 5'00" lent, douleur inquiétante à l'intérieur de la cheville gauche, juste en dessous du mollet, du coup j'y vais molo pendant les accélérations	10		
22/04/04			10	00:51:00	Tour lac de St Quentin	10'00" d'accélération au milieu	10		
23/04/04			46	06:30:00	Etangs de Cergy (9 tours ½)	Pour accompagner Pitou sur son entraînement pour la Transamérica, et aussi pour rentrer dans la CTU, pas énormément fatiguant car Pitou était lessivé après sa semaine à 72km/jour	46		
24/04/04							0		
25/04/04							0	86	09:54:30
26/04/04			18	01:45:00	Butte de Cormeilles	Joli petit temps, un peu chaud, j'essaye de trouver un endroit pour que Valérie puisse s'entraîner en côtes	18		
27/04/04			35	04:05:00	Butte de Cormeilles, puis chemins et parcs jusqu'à Taverny	Tentative d'aller jusqu'à la forêt de Montmorency, la tentative échoue car j'ai un impératif (je dois aller au boulot l'après-midi) et aussi car le me gourre un peu de chemin, sinon le parcours est très sympa	35		
28/04/04			10	00:49:26	Tour lac de St Quentin	6 * 2'30" rapide / 2'30" lent, la douleur bizarre en bas du mollet gauche persiste, me fait surtout mal après l'entraînement, sinon j'ai l'impression avec le cardio qu'à vitesse égale je bats moins vite qu'avant	10		
29/04/04			10	00:41:36	Tour lac de St Quentin	Tentative de battre le record du tour, essai transformé, sur la fin j'hésite à ralentir pour pouvoir rebattre le record plus facilement la fois d'après, mais finalement je termine au taquet, très fatigué mais content	10		
30/04/04			7	00:40:00	Tour par pont de Bezons	Pas trop vite pour pas me faire mal car hier j'ai quand même bien bourré, en plus je n'ai pas trop le temps, donc pas de longue distance non plus	7		
01/05/04			37	04:15:00	Argenteuil – Forêt de Montmorency	Tentative d'aller jusqu'à la forêt de Montmorency réussie, le parcours est sympa, j'y vais cool, il fait assez beau, et je ne suis physiquement pas trop mort à la fin, par contre question mental je débloque un peu, j'arrête pas de faire des boulettes genre confondre frigo et lave-vaisselle, faire des omelette par terre avec des boîtes d'oeufs qui me tombent des mains par magie, etc.	37		
02/05/04			23	02:35:00	Argenteuil – Porte de la Villette – Gare de l'Est	Normalement les Crokots auraient du être là mais il se sont débinées, les trolls, à cause d'eux j'ai bien failli me faire manger par des clebs sous le viaduc de Gennevilliers	23	140	14:51:02

Suivi

03/05/04								0		
04/05/04								0		
05/05/04			10	00:49:16	Tour lac de St Quentin	25 * 30" rapide / 30" lent, un peu ras-le-bol à la fin		10		
06/05/04			10	00:49:05	Tour lac de St Quentin	6 * 2'30" rapide / 2'30" lent, du mal à me rentrer dedans sur les 1ères séries		10		
07/05/04			22	02:00:00	Butte de Cormeilles le matin, tour par pont de Bezons le soir	2 entraînements car je gardais Adèle la journée, très bonnes sensations, le soir un illuminé me cherche les noises, sans conséquences		22		
08/05/04			14	01:15:00	Butte de Cormeilles	Sans sac ni rien, en essayant de gambader léger dans la forêt, pas si mal		14		
09/05/04						Méchante GDB (30 ans des 2As la veille)		0	56	04:53:21
10/05/04			7	00:40:38	Tour par pont de Bezons	Tranquille, histoire de dire que je n'ai pas rien fait de la journée		7		
11/05/04			10	01:04:00	Tour lac de St Quentin	Footing avec "monstertruck" du forum UFO, faudra qu'on remette ça!		10		
12/05/04			10	00:48:56	Tour lac de St Quentin	6 * 2'30" rapide / 2'30" lent, il faudrait que je varie un peu plus les plaisirs		10		
13/05/04			10	00:51:00	Tour lac de St Quentin	3 * 5'00" rapide / 5'00" lent, les 2 dernières fois, "j'oublie" de partir, méchant mal au bide sur la fin		10		
14/05/04								0		
15/05/04								0		
16/05/04			56	07:30:00	Trail du Pain d'Epices	Mon 1er trail, super sympa, cf mon CR.		56	93	10:54:34
17/05/04								0		
18/05/04								0		
19/05/04								0		
20/05/04			20	02:10:00	Butte de Cormeilles	Découverte de nouveaux itinéraires, avec passage devant le moulin de Sannois, le tout sans montre, pour le plaisir		20		
21/05/04								0		
22/05/04			7	00:35:00	Tour par pont de Bezons	35 minutes dont 10 rapides		7		
23/05/04		3		01:10:00	Piscine d'Argenteuil	1km d'un trait, puis 2km, à la fin j'ai les bras en miettes, mal aux mains, mais ça m'a fait bien plaisir		12	39	03:55:00
24/05/04			70	06:00:00	Forêt de St Germain, puis plein Ouest	Reconnaissance d'un parcours pour la sortie off UFO du 14 juillet, l'idée était d'aller dans le Vexin, sur la fin je me perds un peu, énormément de temps passé à regarder la carte, les fesses en miettes à l'arrivée		14		
25/05/04			7	00:35:00	Tour par pont de Bezons	35 minutes dont 10 rapides, très dur sur la fin		7		

Suivi

26/05/04			70	06:00:00	Forêt de Montmorency, puis vers St Denis	Reconnaissance d'un parcours pour la sortie off UFO du 14 Juiller, cette fois le but est de faire Bastille – Versailles, je me perds dans de la banlieue pourrie sur la fin, parcours à travailler	14		
27/05/04			7	00:35:00	Tour par pont de Bezons	20 * 30/30, dur dur	7		
28/05/04			20	01:55:00	Argenteuil – Gennevilliers	Tour pour aller tester un parc vu sur la carte, au sud de l'île St Denis, très sympa en fait, j'inaugure mon t-shirt UFO et revient comme un avion	20		
29/05/04			7	00:40:00	Vic Fezensac	Petit aller/retour dans la campagne pour ne pas me rouiller, un peu dur car la veille a été éprouvante...	7		
30/05/04			6	00:35:00	Vic Fezensac	La même chose que la veille, mais avec Valérie cette fois, en alternant 3 min de footing et 1 min de marche	6	75	16:20:00
31/05/04						Rien, retour en voiture et méchante GDB	0		
01/06/04			10	00:51:00	Tour lac de St Quentin	10 * 2'00 vite / 1'00 lent, vraiment éprouvant à la fin, je reviens à la ramasse	10		
02/06/04			10	00:50:15	Tour lac de St Quentin	4 * 5'00 vite / 2'00 cool, dernière série un peu retardée car je m'arrête pour demander où il pourrait y avoir un point d'eau, paraît-il qu'il y en a un près des "chèvres", à suivre...	10		
03/06/04							0		
04/06/04			60	02:40:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Très bonnes sensation, les yeux explosés par le pollen et la sueur, je suis obligé de m'arrêter dans une descente car je ne peux plus tenir les yeux ouverts, sinon ça va	12		
05/06/04						Baptême d'Adèle	0		
06/06/04						Méchante GDB, 30 bornes prévues, sieste réparatrice à la place	0	32	04:21:15
07/06/04			10	00:59:15	Tour lac de St Quentin	Tour tranquille, il fait chaud, pour se réhabituer au sport, dur dur quand même	10		
08/06/04			10	00:48:50	Tour lac de St Quentin	Sans s'endormir, ça va nettement mieux qu'hier déjà, j'ai presque de bonnes sensations, bien chaud bien chaud le temps	10		
09/06/04			10	00:52:13	Tour lac de St Quentin	On peut commencer à parler de canicule, séance de 30 * 30/30, vraiment dur avec le cagnard qui cogne	10		
10/06/04			10	00:51:16	Tour lac de St Quentin	4 * 5'00 vite / 2'30 cool, bonnes sensations sur la fin, par contre il fait chaud et surtout lourd lourd lourd...	10		

Suivi

11/06/04			60	6	03:00:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + Course du Ministère	1h14'12 à l'aller, record du trajet dans ce sens, puis 22'40 sur les 6km de la Course de la Culture, sur la fin je me fais taper par un vétéran, impossible d'accélérer, de sprinter pour le suivre: j'ai eu l'impression de sprinter toute la course! Retour en vélo avec bonne patate.	18		
12/06/04							Repos	0		
13/06/04							Repos, gros apéro	0	58	06:31:34
14/06/04				10	00:50:00	Tour lac de St Quentin	Séance de 30/30, avec des 30" course vraiment très rapide, je complexe par rapport à la course d'il y a 3 jours, je suis une tortue, m'en vais travailler ma vitesse scrognogno	10		
15/06/04				10	01:01:30	Tour lac de St Quentin	Couru avec David, collègue presta au ministère, je lui fait courir 1h alors que le plus long qu'il avait fait jusqu'ici c'était 1/2h 8-)	10		
16/06/04			60	10	03:30:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour lac de St Quentin	Aller vélo avec méga pêche, le midi 10 * 2 rapides/ 1' cool, à force j'ai un peu la dalle, le bolino c'est sympa mais léger	22		
17/06/04				10	00:59:00	Tour lac de St Quentin	Couru avec David, un poil plus vite que la dernière fois, j'ai un peu dans les pattes les séances de la veille, c'est tant mieux si on force pas trop	10		
18/06/04			60	10	03:25:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	1h17 à l'aller, dès le début je sens que ça va être dur, je commence à être vidé, le midi 5 * 5'00 vite / 2'00 quasi sur place, j'ai du mal à monter dans les tours, pessimiste quand à ma forme sur retour	22		
19/06/04				20	01:46:00	Argenteuil – Gennevilliers	Tour en passant par le fameux parc vers Gennevilliers, dans l'autre sens cette fois, en partant vers Colombes, je me croute par terre 2km après le départ, manque de déchirer mon maillot UFO, sinon je cours bien, longue foulée, même pas mal	20		
20/06/04							Rien, GDB, orteils du pied droit nickés à cause du babyfoot géant de la veille	0	94	11:31:30
21/06/04				10	01:08:00	Tour lac de St Quentin	Super mal aux orteils du pied droit, je fais les 3 derniers km pieds nus, sur chemins et bitume.	10		
22/06/04			80		05:15:00	Argenteuil – Bastille – Forêt de Montmorency	Reconnaissance du parcours pour la sortie off UFO du 14 Juillet, incapable de trouver un passage sympa au niveau de St Denis, je me couvre de ciment semi-frais de la tête aux pieds, puis de boue, puis je crève, puis je reviens, ça me suffit, la soirée de la veille (fête de la musique) a été assez éprouvante	16		

Suivi

23/06/04		60	10	03:25:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour lac de St Quentin	Vent à décorner les boeufs (de face) à l'aller, encore un peu mal au pied droit le midi, du coup pas de séance de vitesse, j'ai l'impression de courir vite mais le chrono (50'38) ne confirme pas cette impression	22		
24/06/04	2,5		10	01:50:00	Tour lac de St Quentin + piscine St Michel	6 * 2'30" rapide / 2'30" lent le midi, un peu mal de partout aux jambes, je me défonce à la piscine le soir	20		
25/06/04		60	10	03:35:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour lac de St Quentin	Dur dur à l'aller, j'ai les jambes en guimauve, à force, le midi je cours avec David, case 2 accélérations de 1min, et j'appréhende un peu le retour du soir, car j'en demande beaucoup à mes gambettes	22		
26/06/04						Départ en vacances, voiture, mariage de Thomas	0		
27/06/04			9	00:55:40	Vers St Léon (03)	Près de St Léon dans l'Allier (vacances), saleté de chiens, obligé de courir sur le bitume, heureusement je trouve 1 ou 2 chemins sympas en sous bois	9	99	16:08:40
28/06/04		73		03:01:00	Vers St Léon (03)	Tour sympa en vélo, parcours improvisé	15		
29/06/04			15	01:20:00	Vers St Léon (03)	Tour du côté d'Yzeure, pays d'Oignon du forum UFO, départ de la base de loisir des Ozières, très sympa	15		
30/06/04	6	91		05:35:00	Vers St Léon (03)	Tour plein sud, vers Lapalisse, avec moult côtes, et un grand soleil, ballade à pied l'après-midi sur le chemin du Bois des Armands	21		
01/07/04	5	86	9	05:46:00	Vers St Léon (03)	Tour plein Est, avec passage le long des chemins de halage, retour vent dans le nez (fatigant...), ballade l'après-midi entre la Loire et le Canal, à Diou	29		
02/07/04						Trajet voiture	0		
03/07/04			8	00:44:00	Reignac, chez Péno	Petits aller/retour sur des chemins dans les bois, encore une fois à mort les chiens, impossible de courir sur les petites routes sympas	8		
04/07/04			7	00:47:00	Tour par pont de Bezons	Petit tour pour récupérer des folies de la veille (mariage de Sun7)	7	95	17:13:00
05/07/04						Repos	0		
06/07/04						Repos again	0		
07/07/04			10	00:51:00	Tour lac de St Quentin	Petite séance de 30 * 30/30, ça fait du bien de réviser ses classiques	10		

Suivi

08/07/04			10	00:42:25	Tour lac de St Quentin	Tentative de battre le record du tour, je me loupe de presque 1 minute, mais comme j'avais pas la gniaque en fait c'est pas si mal que ça du tout, j'ai réussi à m'accrocher sur la fin, malgré que le fait que je savais que j'allais manquer le record, c'est cool	10		
09/07/04						Repos, j'avais prévu seulement 30km, je vais déjà les dépasser...	0		
10/07/04		2		00:54:00	Piscine d'Argenteuil	Par acquis de conscience, je me sens obligé d'aller à la piscine, je manque vraiment d'entraînement natation	8		
11/07/04		129		09:49:00	Parcours sortie Off 14/07/2004	Repérage parcours UFO, long, sous la pluie, avec gamelle en vélo et casse du matériel, bouh	26	54	12:16:25
12/07/04						Repos	0		
13/07/04						Petite montée de stress	0		
14/07/04			84	12:00:00	Parcours sortie Off 14/07/2004	Cf CR, fatigué et mal aux jambes sur la fin, mais aucun gros soucis	84		
15/07/04						Mal aux jambes	0		
16/07/04						Mal aux jambes	0		
17/07/04						Presque plus rien aux jambes, je récupère	0		
18/07/04	2,5	85	20	05:22:00	Triathlon de Dijon	Cf CR, comme un avion en natation et en càp, petite douleur au genou gauche à surveiller quand même	47	131	17:22:00
19/07/04							0		
20/07/04		1		00:25:00	Piscine d'Argenteuil	Pour se dérouiller et essayer de venir à bout de cette @ [# de douleur au genou	4		
21/07/04			10	00:51:10	Tour lac de St Quentin	Séance de 30/30, que c'est dur le 30/30... ceci dit mon genou va finalement pas si mal que ça, plutôt même mieux à la fin de la séance qu'au début	10		
22/07/04		60		02:25:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Record de temps battu à l'aller (1:09:55), mais non homologué car j'étais sur route donc parcours un poil différent, par contre je perds mon cadenas en chemin, quel gros nullos, et je constate que mon mal au genou gauche vient certainement du vélo: ça tire ça tire alors qu'hier ça allait mieux	12		
23/07/04		60		02:25:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Un petit peu mal aux jambes mais sinon tout passe sans trop forcer, le vélo ça ne s'oublie pas	12		
24/07/04							0		
25/07/04	2,5	85	21	06:09:00	Triathlon de Belfort	Cf CR, un peu moins à fond que Dijon peut-être, encore que, en tous cas ça passe tout seul.	48	86	12:15:10
26/07/04							0		

Suivi

27/07/04		60	11	03:35:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour dans St Quentin	Cool en vélo, le midi en c.à.p. je me paume en essayant de trouver un parcours super, du coup je cours le long d'un échangeur au lieu de courir dans la forêt	23		
28/07/04		60	14	03:55:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour dans St Quentin	Un peu de lassitude en vélo, puis je me re-paume le midi en courant, mais cette fois-ci j'ai une carte – dont je soupçonne qu'elle soit fausse – et je finis par me récupérer	26		
29/07/04		60	10	03:15:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour lac de St Quentin	Bonne banane et réussite sur les feux-rouges à l'aller, et retour aux classiques le midi, séance de 30 * 30/30 autour du lac, vraiment dure dure mais finie en 47'56" ce qui explique un peu la fatigue	22		
30/07/04		60	14	03:45:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + Tour par les Etangs de la Minière	Le matin je me tire une bourre de folie avec un cyclard, le midi je trouve enfin le bon parcours, j'avais simplement mal lu la carte	26		
31/07/04			25	02:40:00	Aller/retour Decathlon ZAC Patte d'Oie	Impossible de trouver la volonté pour aller vite, par contre je cours je cours je cours	25		
01/08/04	5			01:55:00	Piscine d'Argenteuil	Tout en finesse: rentré dans l'eau, 200 longueurs, et hop à la douche	20	142	19:05:00
02/08/04		60	10	03:20:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour lac de St Quentin	Pas de motivation en vélo, pourtant je n'avance pas si lentement que ça, le midi 3 * 7'00 rapide / 3'00 lent, dur dur en plein soleil	22		
03/08/04		60	10	03:20:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour lac de St Quentin	Regain de gniaque en vélo, le midi séance de 30/30, ouyoyouye c'est dur mais bon faut c'qu'y faut	22		
04/08/04			14	01:17:00	Tour par les Etangs de la Minière	Tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, un peu long pour la pause de midi, mais très sympa quand même dans l'ensemble, sans forcer	14		
05/08/04		60	10	03:20:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour lac de St Quentin	Manque évident de volonté en vélo, le midi séance de 10 * 2'00 vite / 1'00 lent, vivement le repos tiens	22		
06/08/04			30	03:30:00	Trajet boulot Argenteuil – St Quentin	Très très cool, environ 120 au cardio, du mal à me rentrer dedans, ça passe tout seul simplement je n'ai pas envie de forcer, aussi simple que ça	30		
07/08/04						Féria de l'Ain avec les Pustules, couché à 8h00, levé à 15, recroûté à 21, décidément la fête c'est fatigant	0		
08/08/04						Comme hier soir je suis tombé super vite, aujourd'hui ça va, pas la grande banane mais ça va	0	110	14:47:00
09/08/04						J'ai oublié mes affaires de sport à la maison, du coup je mange mon bolino tout seul comme un con	0		
10/08/04			10	00:58:00	Tour lac de St Quentin	Croisé Patrick qui faisait 2 tours, du coup j'ai couru pépère avec lui en discutant	10		

Suivi

11/08/04			60		02:35:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Tranquille, sans forcer, juste histoire de pas faire trop de gras avant Embrun	12		
12/08/04							Rien	0		
13/08/04							Trajet voiture	0		
14/08/04		0,5				Base de loisir d'Embrun	Un peu de natation pépère à la base de loisir	2		
15/08/04		3,8	188	42,2	15:03:00	Embrun	Cf CR, raté le moins de 15h de peu, mais sans regrets, 2 jours complets de repos nécessaires pour arriver à pisser sans avoir mal...	95	119	18:36:00
16/08/04								0		
17/08/04								0		
18/08/04								0		
19/08/04								0		
20/08/04		0,2				Piscine d'Argenteuil	Détente à la piscine avec Marion et Alexis	1		
21/08/04				7	00:34:00	Tour sur l'île Marante	Accélération de 20min casée au milieu, comme ça pour me faire plaisir	7		
22/08/04				18	01:46:00	Butte de Cormeilles	Cool pépère tranquille, j'essaye mes nouvelles chaussures de trail	18	26	02:20:00
23/08/04								0		
24/08/04		0,2				Piscine d'Argenteuil	Détente à la piscine avec Marion et Alexis	1		
25/08/04				18	01:51:00	Butte de Cormeilles	De nuit sur la fin, pour essayer les lampes, j'ai l'impression que ma torche à main n'éclaire pas, j'ai des soupçons sur la pile, à élucider, par contre la frontale est un vrai projecteur	18		
26/08/04								0		
27/08/04								0		
28/08/04								0		
29/08/04				25	02:51:00	Butte de Cormeilles puis vers Sartrouville	Avec Flak et Krapô, on se perd un peu sur la fin, Krapô marche aux 2h, mais dans l'ensemble l'entraînement est concluant	25	44	04:42:00
30/08/04								0		
31/08/04				10	00:55:00	Tour dans Argenteuil	Petite sortie tranquille le matin, j'ai froid aux mains brrrr	10		
01/09/04				10	00:50:00	Tour lac de St Quentin	Petite séance de 30 * 30/30, ça fait du bien de réviser ses classiques, je rencontre un triathlète de St Cyr sur la fin	10		
02/09/04				10	00:50:00	Tour lac de St Quentin	Petite accélération de 10 minutes au milieu	10		
03/09/04			60		02:50:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Temps chaud et lourd au retour, je reprends mon joli VTC, beaucoup plus confortable qu'un vélo de route, et constate que j'ai toujours une forme correcte	12		

Suivi

04/09/04			30	03:10:00	Argenteuil – Tour Effeil	Aller retour + 1 montée descente, pour voir, et le bilan c'est que c'est rigolo mais sombre et glissant les escaliers	30		
05/09/04			8	00:40:00	Tour sur l'île Marante	Incapable de me calmer, je fais la course avec des joggeurs, alors que je voulais y aller calmos "en endurance", je suis un vrai gamin	8	80	09:15:00
06/09/04						Pas d'entraînement mais 1000km de moto, sur la fin j'ai horriblement mal aux jambes, par moment pire qu'à Embrun	0		
07/09/04		60		02:30:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Bonne bourre à l'aller, retour à l'arrache, vent de face, je me "dépouille"	12		
08/09/04			10	00:57:00	Tour lac de St Quentin	Tranquille, en endurance, on n'est pas des sauvages	10		
09/09/04		60		02:35:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Moins de gniaque qu'il y a 2 jours, c'est pas plus mal, calmons nous pour le Médoc	12		
10/09/04						Rien, trajet en voiture	0		
11/09/04			44	06:25:00	Marathon du Médoc	Comme d'hab, super, même pas mal, cf CR	44		
12/09/04						Rien, trajet en voiture	0	78	12:27:00
13/09/04			10	00:54:00	Tour lac de St Quentin	Petite séance d'endurance pour récupérer, légères courbatures	10		
14/09/04							0		
15/09/04			10	00:49:00	Tour lac de St Quentin	Séance de 30/30, passe tout seul, j'ai l'impression de voler	10		
16/09/04			10	00:54:20	Tour lac de St Quentin	Petite séance d'endurance tranquille, histoire de prendre plaisir à courir	10		
17/09/04		60		02:35:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Sans trop trop forcer, par contre il commence à cailler	12		
18/09/04			25	03:00:00	Argenteuil – Tour Effeil	Aller + 1h de montées/descentes entre le 1er et le 2ème	25		
19/09/04			10	00:39:28	Foulées du patrimoine d'Argenteuil	10 bornes au taquet, impossible de lutter au sprint à l'arrivée, grrrrr, par contre aucun mal au jambes ni pendant ni après	10	77	08:51:48
20/09/04			10	01:00:00	Tour lac de St Quentin	Tranquille, je fais mumuse avec le GPS	10		
21/09/04			10	01:00:00	Tour lac de St Quentin	Je fais mumuse avec le GPS et je mange des mûres	10		
22/09/04			10	00:55:00	Tour lac de St Quentin	Je mange des mûres	10		
23/09/04		60		02:35:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Petite sortie vélo pour s'affuter pour le Condroz	12		
24/09/04		60		02:35:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Zut et rezut je ne peux pas sortir ma moto à cause des travaux, du coup je dois aller au taf en vélo	12		
25/09/04			75	08:53:00	Trail du Condroz	Superbe petit trail, 2ème moitié plus rapide, cf CR	75		
26/09/04						Rien, retour voiture	0	129	16:58:00

Suivi

27/09/04			10	00:54:00	Tour lac de St Quentin	Parti courir malgré des bonnes courbatures, finalement l'idée était bonne j'ai moins mal après qu'avant	10		
28/09/04			10	00:48:30	Tour lac de St Quentin	Petit tour à un rythme soutenu mais sans jamais forcer, ça file tout seul	10		
29/09/04		60	10	03:20:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin + tour lac de St Quentin	Le midi 46 minutes sur le tour de lac, avec 2 accélérations de 5 minutes, même pas mal	22		
30/09/04			14	01:10:00	Tour par les Etangs de la Minière	Rythme soutenu, relevé de points avec le GPS	14		
01/10/04			61	06:41:00	Trajet boulot Argenteuil – St Quentin + St Quentin – Bastille	30km / 3:06:00 à l'aller, ce qui est mon "record" sur le parcours, et pourtant le sac à dos était bien plein, et 31km / 3:35:00 le soir, bien fatigué sur la fin quand même, j'ai mon compte, mais pas complètement mort, resto Flingueurs le soir	61		
02/10/04			7	00:40:00	Tour sur l'île Marante	Pépère tranquille, pour se remettre de la veille	7		
03/10/04			20	02:35:00	Tour sur la butte de Corneilles en Paris	Rythme ballade, je glandouille, relève des points avec le GPS, une bonne ballade tranquille; les jambes sont un peu dures mais jamais douloureuses	20	144	16:08:30
04/10/04			10	00:58:00	Tour lac de St Quentin	Jambes lourdes, vivement que je me repose	10		
05/10/04							0		
06/10/04			10	00:48:30	Tour lac de St Quentin	Séance de 30/30, du mal à me défoncer, je reste en dessous de 160	10		
07/10/04			10	00:47:30	Tour lac de St Quentin	Endurance au début, puis résistance douce	10		
08/10/04		60		02:55:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin	Plus de jus, pas de motivation au retour, à l'aller je discute avec un type sympa avec qui je m'étais tiré une bourre à l'aller	12		
09/10/04							0		
10/10/04			18	01:45:00	Tour sur la butte de Corneilles en Paris	De nuit, j'avais envie de faire un parcours compliqué puis finalement je fais simple, et puis d'abord je me fais bloquer par un camp de caravanes... noter qu'au début j'ai eu de supers jambes de bois, ouille, mais c'était peut-être du au repas arrosé du midi	18	60	07:14:00
11/10/04			10	00:46:00	Tour lac de St Quentin	2 accélérations de 10 minutes, presque trop facile, j'ai du mal à faire monter le cardio mais finalement je vais assez vite, donc ne nous plaignons pas	10		
12/10/04							0		
13/10/04			10	00:39:24	Tour lac de St Quentin	Parti pour battre le record du tour, chose faite, 2 minutes dans la vue, mais c'est vrai je m'étais reposé la veille, ceci dit c'est concluant, j'ai pas fait semblant, et j'ai la patate!	10		
14/10/04						Impossible de courir ni pédaler, en train de gérer mon vol de chéquier	0		

Suivi

15/10/04						Idem	0		
16/10/04			11	01:00:00	Tours à l'Île Marante	Couru pour dire que je ne reste pas inactif, sale ambiance	11		
17/10/04			15	01:11:00	Tours à l'Île Marante	Bonne bourre pour me rassurer sur ma forme	15	46	03:36:24
18/10/04						Arrivée avion (départ la veille en fait, le 17 donc)	0		
19/10/04		0,5		00:10:00	Réunion	Battements de pieds dans la piscine (10 min)	2		
20/10/04		0,7		00:15:00	Réunion	Battements de pieds dans la piscine (10 min) + séance "je cours dans l'eau" (5 min)	3		
21/10/04	2	0,2		01:00:00	Réunion	Ballade "cascade biberon", très cool	2		
22/10/04			140	32:27:07	Réunion	GRR	140		
23/10/04					Réunion	Suite du GRR	0		
24/10/04					Réunion	Repos total et complet, ignobles courbatures, pied droit enflé	0	147	33:52:07
25/10/04		0,2			Réunion	Glandouille piscine, j'en chie	1		
26/10/04		0,2			Réunion	Glandouille piscine, ça va mieux	1		
27/10/04		0,2			Réunion	Glandouille piscine, je suis presque remis, à part mon pied droit qui est toujours gonflé	1		
28/10/04	6	0,2		03:00:00	Réunion	Ballade au volcan, 15 minutes en courant sur la fin, pour revenir chercher Gallax	4		
29/10/04		0,2			Réunion	Glandouille piscine	1		
30/10/04		0,2			Réunion	Glandouille piscine	1		
31/10/04		0,2			Réunion	Glandouille piscine	1	10	03:00:00
01/11/04		0,2			Réunion	Glandouille piscine	1		
02/11/04	8	0,2		03:30:00	Réunion	Ballade au Trou de Fer, 15 minutes à toc sur la fin pour ramener Adèle au plus vite	5		
03/11/04		0,2			Réunion	Glandouille piscine	1		
04/11/04	6	0,2		03:00:00	Réunion	Ballade à l'Entre-Deux, à fond de rivière, retour rythme Grand Raid avec Adèle sur le dos et Partair sur mes talons, pour le plaisir et pour éviter de se faire rincer.	4		
05/11/04		0,2			Réunion	Glandouille piscine	1		
06/11/04						Arrivée avion (départ la veille en fait, le 05 donc)	0		
07/11/04			21	01:39:11	Aller/retour Île Marante puis bords de Seine	Je cours pour le plaisir, pour voir si la mécanique marche toujours, et elle marche à peu près, je me tire même une bourre de 15 minutes avec un coureur. Par contre après coup je constate que j'ai toujours mal au pied droit.	21	33	08:09:11
08/11/04							0		
09/11/04							0		
10/11/04			10	00:51:36	Tour lac de St Quentin	Retour à St Quentin, pluie, froid aux mains, boue, bof	10		

Suivi

11/11/04						Horrible mal à la cheville droite du à une chute en moto la veille, pourtant la veille donc, à midi, soit 5h après la chute, je n'ai presque rien senti en courant, mais maintenant c'est sûr j'ai une entorse ou assimilé	0		
12/11/04						Toujours mal	0		
13/11/04							0		
14/11/04							0	10	00:51:36
15/11/04			10	00:54:21	Tour lac de St Quentin	Tranquille, pour tester la cheville vacillante, j'ai sorti les mitaines, très utile	10		
16/11/04			10	00:51:20	Tour lac de St Quentin	Tour sans accélération, confirmation que la cheville va bien, je pense qu'il va falloir que je rachète des chaussures, mes Etonic me semblent avoir vécu	10		
17/11/04			14	01:06:56	Tour par les Etangs de la Minière	Tour fait au train, s'en s'enformir mais sans non plus se mettre dans le rouge, bonnes sensations	14		
18/11/04			10	00:41:49	Tour lac de St Quentin	Tour presque à bloc mais sans jamais aller jusqu'au point où on a mal et où on se dit qu'on est vraiment trop stupide de courir et qu'on n'est pas fait pour ça.	10		
19/11/04			60	03:00:00	Aller/retour Argenteuil St Quentin		12		
20/11/04							0		
21/11/04							0	56	06:34:26
22/11/04			10	00:45:31	Tour lac de St Quentin	Avec 3 accélérations de 5 minutes, le retour de la vengeance du fractionné qui fait mal, pas horrible comme séance, ça reste supportable	10		
23/11/04			10	00:49:59	Tour lac de St Quentin	En essayant de rester dans la limite de l'endurance et de ne pas tomber dans la résistance, assez concluant, je cours à 12km/h sans m'exploser, vu d'ici le marathon en 3h30 ça a l'air d'être du gâteau	10		
24/11/04			10	00:46:26	Tour lac de St Quentin	Séance de 30/30, ahhh enfin des entraînements de sauvage, ça faisait longtemps	10		
25/11/04			10	00:52:00	Tour lac de St Quentin	Cool, surtout que j'ai un peu les jambes dures de la veille, ceci dit j'essaie de ne pas m'endormir et de ne pas faire de "sur place"	10		
26/11/04			14	01:02:00	Tour par les Etangs de la Minière	En poussant un peu la machine, très bonnes sensations, du bonheur	14		
27/11/04						Journée atomique à l'Assignat	0		
28/11/04						GDB	0	54	04:15:56
29/11/04							0		
30/11/04			14	00:57:55	Tour par les Etangs de la Minière	Tour fait quasi au taquet, record à battre, bonnes sensations, un peu fatigué à la fin quand même	14		
01/12/04			10	00:55:00	Tour lac de St Quentin	J'en ai profité pour faire un cooper : bilan 1720m, c'est cool (mais c'est dur)	10		

Suivi

02/12/04								0		
03/12/04								0		
04/12/04			50	07:00:00	50km de Normandie	Reconnaissance de la fin du parcours donc, très sympa, cf CR		50		
05/12/04								0	74	08:52:55
06/12/04			10	50:05:00	Tour lac de St Quentin	Méchant vieux mal aux jambes, mais ça passe pas si mal		10		
07/12/04			10	00:46:55	Tour lac de St Quentin	Pas assez motivé pour fractionner, pas assez mou pour faire de l'endurance, au final un petit rythme soutenu et une accélération de 5min au milieu, toujours les jambes un peu dures		10		
08/12/04			10	00:46:00	Tour lac de St Quentin	Séance de 30/30 acharnée, si avec ça je progresse pas 8-)		10		
09/12/04						Réunion à Paris, pas de càp le midi		0		
10/12/04						Plus de douche au DSI, sanitaires en panne		0		
11/12/04			14	01:10:00	Aller/retour boutique "Le Marathonien"	Je suis allé m'acheter des godasses d'entraînement et de compétition, légères donc.		14		
12/12/04			20	02:01:00	Tour sur la butte de Cormeilles en Paris	Enfin j'arrive à faire le lien du cimetière près de "La Montagne" jusqu'à la butte derrière la piscine en passant par le Moulin de Sannois. Ca monte bien en tous cas, et il y a du potentiel à parcours, quelque chose de correct.		20	64	54:48:55
13/12/04						Toujours pas de douche au DSI, pas de càp donc		0		
14/12/04			7	00:29:40	Tour par pont de Bezons	Je décide de courir le soir, j'y vais quasi à bloc pour me défouler et perdre le moins de temps possible, j'etrenne au passage mes Puma "de compétition"		7		
15/12/04						Toujours pas de douche, apparemment il va falloir patienter		0		
16/12/04								0		
17/12/04								0		
18/12/04			48	05:35:00	Thorigny – Argenteuil	De nuit, seul, excellent, cf CR		48		
19/12/04								0	55	06:04:40
20/12/04								0		
21/12/04								0		
22/12/04			30	03:01:00	St Quentin – Argenteuil	Retour du boulot à pied pour compenser le fait que cette satanée douche est en botte, sale temps (froid, pluie,...), mais sortie agréable, je me paye le luxe de partir "à jeun" et de ne pas manger pendant le parcours, j'arrive pas trop tué, mais manque le "moins de 3h", ce sera pour une prochaine fois		30		
23/12/04								0		

Suivi

24/12/04										0		
25/12/04				7	00:37:00	Tour sur l'Île Marante	Pour ne pas rouiller, pas beaucoup de monde le jour de Noël			7		
26/12/04			1		00:30:00	Piscine d'Argenteuil	Quelques longueurs pour rester en forme, et aussi essayer de venir à bout de ma cheville droite qui flanche toujours			4	41	04:08:00
27/12/04		2			00:20:00	Lac de St Quentin	Petit bout de roller (comptabilisé en "marche" mais bon...) pour essayer de m'y remettre, résultat je sais qu'il faut 1) que je pratique et 2) que je m'achète illico des protections			1		
28/12/04										0		
29/12/04				40	04:46:00	Trajet boulot St Quentin – Argenteuil en passant par la forêt	Essai des possibilités de navigation du Foretrex, et bilan excellent, car précis à 10m dans certains cas et à 50m dans le pire des cas, sachant que j'ai préparé le parcours avec GPSTMan et mon bricolage maison de cartes scannées, un peu mal aux jambes sur la fin donc je marche un peu, mais ça passe assez bien, et aussi, j'ai testé ma nouvelle veste pour le Raid28			40		
30/12/04										0		
31/12/04		3			00:35:00	Lac de St Quentin	Re-bout de roller, en changeant de patins, mes "inline" sont vraiment moins bien que les autres mais bon je vais garder ceux-là quand même, histoire de les user jusqu'à la toile avant de changer			2		
01/01/05				16	01:26:30	Tour sur la butte de Corneilles en Paris	Pour ne pas rouiller, je manque le "3000 bornes en 2004" bêtement car j'aurais du faire ça la veille 8-)			16		
02/01/05										0	59	07:07:30
	42	29	2517	3007	514:35:38					3650	3650	514:35:38

Graph

Suivi hebdo

