

Suivi

<i>Date</i>	<i>Sport</i>	<i>Dist.</i>	<i>Eq. càp</i>	<i>Temps</i>	<i>Type</i>	<i>Matériel</i>	<i>Parcours</i>	<i>Remarques</i>
lun. 1 janv. 07	C.à.p.	13	13	01:00:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	Cool, on débute l'année tranquillo, pas là hier ni la veille car à garder les filles.
jeu. 4 janv. 07	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
lun. 8 janv. 07	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
mer. 10 janv. 07	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
dim. 14 janv. 07	C.à.p.	80	80	17:30:00	Compet.	Montrail Vitesse 2004	Raid 28	
lun. 22 janv. 07	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
mer. 24 janv. 07	C.à.p.	6	6	00:35:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
ven. 26 janv. 07	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
lun. 29 janv. 07	C.à.p.	13	13	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Rapide, agréable
jeu. 1 févr. 07	C.à.p.	3	3	00:20:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
ven. 2 févr. 07	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
dim. 4 févr. 07	C.à.p.	7	7	00:35:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	
lun. 5 févr. 07	C.à.p.	11	11	01:05:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mar. 6 févr. 07	C.à.p.	10	10	00:50:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mer. 7 févr. 07	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
jeu. 8 févr. 07	C.à.p.	6	6	00:35:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Cool, avec Didier
ven. 9 févr. 07	C.à.p.	14	14	01:17:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
dim. 11 févr. 07	C.à.p.	20	20	01:31:00	End.	NB 900 2004	Bords de Seine	Quasi à bloc, je rame pour ne pas revenir à la bourre à la maison, finalement bilan très positif, sensations très bonnes

Suivi

lun. 12 févr. 07	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	J'accuse le coup de la veille, mal partout...
mar. 13 févr. 07	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mer. 14 févr. 07	C.à.p.	14	14	01:12:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Vive la boue!!!
ven. 16 févr. 07	C.à.p.	5	5	00:30:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Pour pas rouiller, après apéro
dim. 18 févr. 07	C.à.p.	20	20	01:38:00	End.	NB 900 2004	Parc de Gennevilliers	Bonne pêche
mar. 20 févr. 07	C.à.p.	10	10	00:45:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Il fait beau, un régal
mer. 21 févr. 07	C.à.p.	10	10	01:05:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Cool, cool, cool
ven. 23 févr. 07	C.à.p.	10	10	00:48:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Rythme soutenu, j'ai failli en rajouter
mar. 27 févr. 07	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mer. 28 févr. 07	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
ven. 2 mars 07	C.à.p.	10	10	00:50:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
dim. 4 mars 07	C.à.p.	7	7	00:35:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	Avec les filles
jeu. 8 mars 07	C.à.p.	6	6	00:30:00	End.	NB 900 2004	Argenteuil	Avec les filles
ven. 16 mars 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
ven. 16 mars 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
lun. 19 mars 07	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
ven. 23 mars 07	C.à.p.	14	14	01:06:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
lun. 26 mars 07	C.à.p.	10	10	00:58:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mer. 28 mars 07	C.à.p.	13	13	01:05:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
dim. 1 avr. 07	C.à.p.	15	15	01:15:00	End.	NB 900 2004	Bords de Seine	Avec poussette (Adèle)
lun. 2 avr. 07	C.à.p.	10	10	00:49:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	

Suivi

mar. 3 avr. 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 3 avr. 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mer. 4 avr. 07	Roller	8	5,33	00:45:00	End.	Rollerblade bleu/orange	Base de loisirs St Quentin	
ven. 6 avr. 07	C.à.p.	8	8	00:40:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	
ven. 6 avr. 07	C.à.p.	2	2	00:10:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	
sam. 7 avr. 07	C.à.p.	7	7	00:35:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	
lun. 9 avr. 07	Vélo	25	5	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Décathlon Montigny	Avec Lise.
mar. 10 avr. 07	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
mer. 11 avr. 07	Roller	8	5,33	00:45:00	End.	Rollerblade bleu/orange	Base de loisirs St Quentin	L'équilibre semblerait revenir, il s'agit de persévérer!!!
jeu. 12 avr. 07	Roller	8	5,33	00:40:00	End.	Rollerblade bleu/orange	Base de loisirs St Quentin	
ven. 13 avr. 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
ven. 13 avr. 07	Vélo	31	6,2	01:35:00	End.	VTC Décathlon	Vallée de Chevreuse	
ven. 13 avr. 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Un peu fatigué, à force...
dim. 15 avr. 07	Vélo	20	4	01:00:00	End.	VTC Décathlon	Bois de Boulogne	Pour aller au Marathon de Paris, avec Souba.
lun. 16 avr. 07	C.à.p.	21	21	01:52:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
mar. 17 avr. 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 17 avr. 07	Vélo	31	6,2	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Vallée de Chevreuse	
mar. 17 avr. 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mer. 18 avr. 07	C.à.p.	14	14	01:17:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
jeu. 19 avr. 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
jeu. 19 avr. 07	Vélo	26	5,2	01:05:00	End.	VTC Décathlon	Vallée de Chevreuse	

Suivi

jeu. 19 avr. 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
sam. 21 avr. 07	C.à.p.	8	8	00:40:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	Avec les filles
lun. 23 avr. 07	Vélo	20	4	01:15:00	End.	VTC Décathlon	Mardore	Avec Lise.
mar. 24 avr. 07	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Puma bleues 2006	Mardore	
mer. 25 avr. 07	Vélo	20	4	01:15:00	End.	VTC Décathlon	Mardore	Avec Adèle.
jeu. 26 avr. 07	Vélo	45	9	02:30:00	End.	VTC Décathlon	Mardore	Ballade sur parcours Tri-Sapins
ven. 27 avr. 07	C.à.p.	9	9	00:50:00	End.	Puma bleues 2006	Mardore	Avec krapô.
mer. 2 mai 07	C.à.p.	14	14	01:18:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
ven. 4 mai 07	C.à.p.	14	14	01:12:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
lun. 7 mai 07	C.à.p.	5	5	00:30:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mer. 9 mai 07	C.à.p.	5	5	00:25:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
jeu. 10 mai 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
jeu. 10 mai 07	Vélo	27	5,4	01:15:00	End.	VTC Décathlon	Vallée de Chevreuse	
jeu. 10 mai 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
ven. 11 mai 07	C.à.p.	14	14	01:10:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
lun. 14 mai 07	C.à.p.	14	14	01:10:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Vu deux magnifiques chevreuils
mar. 15 mai 07	C.à.p.	14	14	01:08:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Bonne pêche
mer. 16 mai 07	C.à.p.	14	14	01:12:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
ven. 18 mai 07	C.à.p.	22	22	01:52:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Ce “grand” parcours est vraiment génial
lun. 21 mai 07	C.à.p.	19	19	01:32:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	2 tours, variantes
mar. 22 mai 07	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Avec Didier

Suivi

jeu. 24 mai 07	C.à.p.	14	14	01:09:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
ven. 25 mai 07	C.à.p.	22	22	01:47:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	La banane!!!
dim. 27 mai 07	C.à.p.	7	7	00:35:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	Avec les filles
lun. 28 mai 07	C.à.p.	40	40	03:49:00	End.	Puma bleues 2006	Grand tour bords de Seine	Bonne pêche, je croise un centbornard poète "Sousa Fonseca"
mer. 30 mai 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Cool, repos
mer. 30 mai 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
jeu. 31 mai 07	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Avec Didier
ven. 1 juin 07	C.à.p.	22	22	01:46:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Ca passe tout seul
lun. 4 juin 07	C.à.p.	10	10	00:47:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mar. 5 juin 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 5 juin 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mer. 6 juin 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mer. 6 juin 07	Vélo	25	5	01:15:00	End.	VTC Décathlon	Vallée de Chevreuse	Cool, avec Fabien
mer. 6 juin 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Petite fatigue 8-)
jeu. 7 juin 07	C.à.p.	5	5	00:27:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Histoire de dire que j'ai couru
ven. 8 juin 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
ven. 8 juin 07	Vélo	30	6	01:15:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	3g
ven. 8 juin 07	C.à.p.	17	17	01:55:00	End.	NB 900 2004	Argenteuil – Paris	
sam. 9 juin 07	C.à.p.	25	25	03:40:00	End.	NB 900 2004	Off parisien	
lun. 11 juin 07	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mer. 13 juin 07	C.à.p.	14	14	01:15:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	

Suivi

ven. 15 juin 07	C.à.p.	5,5	5,5	00:23:00	Compet.	Puma rouges 2004	Tuileries	Course du ministère, 3ème
mer. 20 juin 07	C.à.p.	5	5	00:24:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
ven. 22 juin 07	C.à.p.	10	10	00:58:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Pluie d'enfer
lun. 25 juin 07	C.à.p.	10	10	00:53:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mer. 27 juin 07	C.à.p.	5	5	00:28:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Après apéro...
jeu. 28 juin 07	C.à.p.	22	22	01:40:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Mega-super-banane
ven. 29 juin 07	C.à.p.	10	10	00:50:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	A accels de 5 min, jambes dures de la veille
lun. 2 juil. 07	C.à.p.	10	10	00:59:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
mar. 3 juil. 07	C.à.p.	14	14	01:11:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
mer. 4 juil. 07	C.à.p.	10	10	00:59:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
ven. 6 juil. 07	C.à.p.	10	10	00:41:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	A donf' après un apéro. Wouf!!!
sam. 7 juil. 07	Vélo	10	2	00:25:00	End.	VTC Décathlon	Maubeuge	Pour aller faire du parachute
lun. 9 juil. 07	C.à.p.	14	14	01:09:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Je rumine...
mar. 10 juil. 07	C.à.p.	18,5	18,5	01:23:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Super bonnes sensations, génial. En route pour 3h au marathon!
mer. 11 juil. 07	C.à.p.	10	10	00:59:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
ven. 13 juil. 07	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	2 accels 3 min
lun. 16 juil. 07	C.à.p.	18	18	01:46:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	J'essaye des variantes de parcours
mar. 17 juil. 07	C.à.p.	10	10	00:50:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Petit mal aux genoux, je case quand même 10*1'rapide/1'lent puis une accel de 5'.
mer. 18 juil. 07	C.à.p.	10	10	00:53:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	
jeu. 19 juil. 07	C.à.p.	22	22	01:37:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	A donf', super sensations

Suivi

ven. 20 juil. 07	C.à.p.	10	10	00:47:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	30 * 30/30, retour aux classiques
sam. 21 juil. 07	Vélo	20	4	01:15:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil	Avec Lise.
dim. 22 juil. 07	Nat.	1,5	6	00:35:00	End.		Piscine d'Argenteuil	Glandouille avec Valérie, j'en profite pour aligner quelques longueurs
mar. 24 juil. 07	C.à.p.	7	7	00:38:00	End.	NB 900 2004	Argenteuil – La Défense	Formation ORSYS
mar. 24 juil. 07	C.à.p.	7	7	00:38:00	End.	NB 900 2004	La Défense – Argenteuil	Formation ORSYS
jeu. 26 juil. 07	C.à.p.	10	10	00:46:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	30 * 30/30, y'a qu'ça d'verai
ven. 27 juil. 07	C.à.p.	14	14	01:11:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Bonne ballade, du mal à “rentrer dedans”
dim. 29 juil. 07	C.à.p.	7	7	00:35:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	Avec les filles.
lun. 30 juil. 07	C.à.p.	22	22	01:55:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	
mar. 31 juil. 07	C.à.p.	8	8	00:40:00	End.	Asics Empire 2004	St Cyr l'Ecole	
mar. 31 juil. 07	Nat.	1	4	00:20:00	End.		Piscine de St Cyr l'Ecole	Chouette la piscine le midi
mer. 1 août 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mer. 1 août 07	C.à.p.	8	8	00:40:00	End.	Asics Empire 2004	St Cyr l'Ecole	
mer. 1 août 07	Nat.	1	4	00:20:00	End.		Piscine de St Cyr l'Ecole	Journée triathlon, 3 sports le même jour.
mer. 1 août 07	Vélo	30	6	01:17:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
jeu. 2 août 07	C.à.p.	22	22	01:47:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Yo!
ven. 3 août 07	Roller	10	6,67	00:35:00	End.	Rollerblade bleu/orange	Base de loisirs St Quentin	J'ai failli mourrir en moto ce matin, faire du roller, c'est cool
sam. 4 août 07	C.à.p.	23	23	01:50:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	Excellentes sensations, j'en remettais quelques km au même rythme sans soucis
dim. 5 août 07	C.à.p.	7	7	00:35:00	End.	NB 900 2004	Bords de Seine	Sortie à 5 (Valérie en vélo)
dim. 5 août 07	C.à.p.	7	7	00:40:00	End.	NB 900 2004	Bords de Seine	Retour avec une bière dans le citron, mmmppff
lun. 6 août 07	Vélo	30	6	01:27:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Je me fais rincer sur la fin...

Suivi

lun. 6 août 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon		
mar. 7 août 07	C.à.p.	10	10	01:05:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Je me fais piquer par une abeille 8-(
mer. 8 août 07	Nat.	2,5	10	01:00:00	End.		Piscine de St Cyr l'Ecole	Quelques éducatifs, je me défonce bien
jeu. 9 août 07	Vélo	30	6	01:23:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
jeu. 9 août 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
dim. 12 août 07	C.à.p.	15	15	01:32:00	End.	Puma bleues 2006	Ginast	Ballade vers le col qui mène à Castanesa, quelques pas sur la crête
lun. 13 août 07	C.à.p.	20	20	02:10:00	End.	Puma bleues 2006	Pic de Ginast	Aller-retour au carton, yo! Temps pas terrible, trop chaud, je suis assailli par les mouches...
mar. 14 août 07	C.à.p.	6	6	00:35:00	End.	Puma bleues 2006	Ginast	Avec Valérie
mer. 15 août 07	C.à.p.	22	22	02:20:00	End.	Puma bleues 2006	Ginast	Ginast – Col de la Forca – San Aventin – Montanuy – Ginast (très chouette!)
ven. 17 août 07	C.à.p.	21	21	02:05:00	End.	Puma bleues 2006	Ginast	Ginast – Col de la Forca – Montanuy – Ginast (interrompu à la fin)
sam. 18 août 07	Vélo	25	5	01:10:00	End.	VTC Décathlon	Ginast	Pt de vue Montanuy, avec Lise
sam. 18 août 07	Vélo	25	5	01:45:00	Ballade	VTC Décathlon	Ginast	Pt de vue Montanuy, avec Adèle & Vincent, cool cool
dim. 19 août 07	C.à.p.	22	22	02:12:00	End.	Puma bleues 2006	Ginast	Ginast – Col de la Forca – San Aventin – Montanuy – Ginast (on se laisserait presque...)
lun. 20 août 07	Marche	24	12	06:00:00	Ballade	Puma bleues 2006	Punta Alta	Avec pause pique-nique au milieu, très chouette, descente lente car assez raide
mar. 21 août 07	C.à.p.	22	22	02:03:00	End.	Puma bleues 2006	Ginast	Ginast – Col de la Forca – San Aventin – Montanuy – Ginast (bonne bourre)
mer. 22 août 07	Vélo	70	14	03:23:00	End.	VTC Décathlon	Vallée de Boi	Jusqu'au barrage, environ 900m de D+, bien fatiguant, surtout que le vent a viré une fois arrivé en haut: résultat, tout le temps vent de face...
jeu. 23 août 07	C.à.p.	20	20	01:59:00	End.	Puma bleues 2006	Ginast	Ginast – Col de la Forca – Montanuy – Ginast
ven. 24 août 07	C.à.p.	6	6	00:28:00	VMA	Puma bleues 2006	Ginast	Pour la forme... 5 * 1/1
sam. 25 août 07	C.à.p.	22	22	02:03:00	End.	Puma bleues 2006	Ginast	Ginast – Col de la Forca – San Aventin – Montanuy – Ginast (j'aime ce parcours!)

Suivi

dim. 26 août 07	C.à.p.	10	10	00:48:00	End.	Puma bleues 2006	Ginast	Histoire de dire que j'ai couru, à la fin de l'entraînement, je jette mes pompes. Sont nazes.
lun. 3 sept. 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Chargé comme un baudet (apéro, chargé en kg)
lun. 3 sept. 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Chargé comme un baudet (apéro, chargé en g/L donc)
mar. 4 sept. 07	C.à.p.	15	15	01:16:00	VMA	NB 900 2004	Ile marante	30 * 30/30 puis 17'30" (un tour) au carton
mer. 5 sept. 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mer. 5 sept. 07	Roller	10	6,67	00:45:00	End.	Rollerblade bleu/orange	Base de loisirs St Quentin	Avec Didier, Phuong Gia et Frédéric
mer. 5 sept. 07	Vélo	30	6	01:15:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
jeu. 6 sept. 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Je fatigue, j'en peux plus
jeu. 6 sept. 07	C.à.p.	10	10	00:56:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Avec Didier
jeu. 6 sept. 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Je rame pour arriver à l'heure chercher Adèle à l'école, c'est dur...
ven. 7 sept. 07	Vélo	30	6	01:27:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	J'ai bien récupéré d'hier (bien mangé, bien dormi!)
ven. 7 sept. 07	C.à.p.	14	14	01:00:30	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la minière	Super patate, presque de la VMA!!!
ven. 7 sept. 07	Vélo	30	6	01:17:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Malgré le vent de face, je tiens bon. Je pète un rayon, roue en carton...
sam. 8 sept. 07	C.à.p.	20	20	01:29:00	End.	NB 900 2004	Parc de Gennevilliers	Temps superbe, forme correcte
lun. 10 sept. 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
lun. 10 sept. 07	Vélo	30	6	01:17:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Vent de face, mais même pas mal, j'ai une super banane
mar. 11 sept. 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 11 sept. 07	C.à.p.	10	10	00:42:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	20 minutes au carton en milieu d'entraînement, puis 2 minutes à la fin pour "me finir", ça arrache
mar. 11 sept. 07	Vélo	30	6	01:17:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Bonne pêche

Suivi

mer. 12 sept. 07	Nat.		3	12	01:03:00	End.		Piscine de St Cyr l'Ecole	Je case 400m rapide au milieu, puis 4*25m à toc sur la fin, plutôt sympa
jeu. 13 sept. 07	Vélo		30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
jeu. 13 sept. 07	C.à.p.		10	10	00:38:40	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Au carton, je bats mon record 8-)
jeu. 13 sept. 07	Vélo		30	6	01:16:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	J'ai une banane d'enfer, je suis invincible!
ven. 14 sept. 07	Vélo		30	6	02:00:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Crevé, chambre à air de secours HS, grrrrrrr
ven. 14 sept. 07	Vélo		30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
sam. 15 sept. 07	C.à.p.		7	7	00:35:00	End.	NB 900 2004	Le marathonien	Je vais m'acheter des pompes neuves (Mizuno)
sam. 15 sept. 07	C.à.p.		9	9	00:45:00	End.	NB 900 2004	Le marathonien	Je jette ces vieilles NB, sympa mais tiennent pas longtemps...
dim. 16 sept. 07	Vélo		20	4	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Decathlon	Avec Lise.
dim. 16 sept. 07	Vélo		30	6	01:45:00	End.	VTC Décathlon	Tour Eiffel	Avec Adèle.
lun. 17 sept. 07	Vélo		7	1,4	00:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – La Défense	J'emmène Adèle à l'école, puis formation
lun. 17 sept. 07	Vélo		7	1,4	00:25:00	End.	VTC Décathlon	La Défense – Argenteuil	
mar. 18 sept. 07	Vélo		7	1,4	00:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – La Défense	
mar. 18 sept. 07	Vélo		7	1,4	00:25:00	End.	VTC Décathlon	La Défense – Argenteuil	
mer. 19 sept. 07	C.à.p.		7	7	00:35:00	End.	Mizuno blanches 2007	Argenteuil – La Défense	J'ai l'impression de voler
mer. 19 sept. 07	C.à.p.		7	7	00:35:00	End.	Mizuno blanches 2007	La Défense – Argenteuil	
jeu. 20 sept. 07	C.à.p.		15	15	01:12:00	End.	Mizuno blanches 2007	Argenteuil – BE	Excellent
jeu. 20 sept. 07	C.à.p.		16	16	01:14:00	End.	Mizuno blanches 2007	BE – Argenteuil	J'ai une banane extraordinaire, même pas mal
ven. 21 sept. 07	Vélo		30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Lendemain de soirée (Itaapy), j'y vais doucement
ven. 21 sept. 07	Roller		10	6,67	00:45:00	End.	Rollerblade bleu/orange	Base de loisirs St Quentin	Pour user les roulements, temps superbe
ven. 21 sept. 07	Vélo		30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	En roue libre

Suivi

lun. 24 sept. 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Je rêve d'Electra Cruiser
lun. 24 sept. 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Je rêve de Rockrider
mar. 25 sept. 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 25 sept. 07	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Dernier trajet avant récupération de ma moto, ouf
mer. 26 sept. 07	C.à.p.	10	10	00:42:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	Allure marathon, ça semblerait pouvoir passer...
jeu. 27 sept. 07	Roller	10	6,67	00:45:00	End.	Fila 2007	Base de loisirs St Quentin	Ca roule!!!
ven. 28 sept. 07	C.à.p.	30	30	02:39:00	End.	Mizuno blanches 2007	Argenteuil – St Quentin	Top banane, du beurre
ven. 28 sept. 07	C.à.p.	29	29	02:36:00	End.	Mizuno blanches 2007	St Quentin – Argenteuil	Petit coup de mou sur les derniers 9km (ça commence à faire long...) mais sinon bonnes sensations
sam. 29 sept. 07	C.à.p.	18	18	01:40:00	End.	Mizuno blanches 2007	Argenteuil – Paris	Je vais chercher mon vélo!
sam. 29 sept. 07	Vélo	18	3,6	01:05:00	Ballade	Cruiser 2007	Paris – Argenteuil	Yabon le Cruiser, du bonheur
sam. 29 sept. 07	Vélo	15	3	00:50:00	Ballade	Cruiser 2007	Le marathonien	Je profite de mon nouveau jouet
lun. 1 oct. 07	C.à.p.	11	11	00:55:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisirs St Quentin	15*30/30 puis accel 3 min, un peu dur...
mar. 2 oct. 07	C.à.p.	30	30	02:55:00	End.	Mizuno blanches 2007	Argenteuil – St Quentin	Un peu plus lent que la semaine dernière, quelques séquelles
mar. 2 oct. 07	C.à.p.	29	29	02:51:00	End.	Mizuno blanches 2007	St Quentin – Argenteuil	Après repas arrosé, dur dur les 10 premiers km, puis la fatigue sur les 10 derniers, je suis content d'arriver
mer. 3 oct. 07	Nat.	1,5	6	00:39:00	End.			Séance plaisir, repos, récup'
mer. 3 oct. 07	Vélo	15	3	01:05:00	Ballade	Cruiser 2007	Argenteuil – Paris	Je prends mes marques avec le Souba
mer. 3 oct. 07	Vélo	15	3	01:00:00	Ballade	Cruiser 2007	Paris – Argenteuil	Faudra que j'optimise mes itinéraires...
jeu. 4 oct. 07	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Avec siège BB
jeu. 4 oct. 07	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Pfff pffff
ven. 5 oct. 07	C.à.p.	30	30	02:57:00	End.	Mizuno blanches 2007	Argenteuil – St Quentin	Je prends le temps d'acheter des croissants en route
sam. 6 oct. 07	C.à.p.	11	11	00:54:00	VMA	Mizuno jaunes 2007	Ile marante	11km dont 8 allure marathon (un peu plus?), même pas mal de la veille, super gouache
dim. 7 oct. 07	Vélo	20	4	01:30:00	Ballade	Cruiser 2007	Paris	Je profite du beau temps

Suivi

lun. 8 oct. 07	C.à.p.	10	10	00:46:00	VMA	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	9*30/30 puis j'ai peur de me claquer un muscle alors je lève le pied, mais termine par 10 minutes "fort"
mar. 9 oct. 07	Nat.	2	8	00:43:00	End.		Piscine de St Cyr l'Ecole	Récup'
mer. 10 oct. 07	Vélo	15	3	00:50:00	Ballade	Cruiser 2007	Argenteuil – Paris	Du bonheur, je profite des bêêêlles pistes cyclables
mer. 10 oct. 07	Vélo	15	3	00:55:00	Ballade	Cruiser 2007	Paris – Argenteuil	Grâce au GPS, même pas perdu
ven. 12 oct. 07	C.à.p.	14	14	00:55:26	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	Bien rapide, j'explose mon précédent record sur ce parcours d'environ 4 minutes, top patate
dim. 14 oct. 07	C.à.p.	7	7	00:35:00	End.	Puma rouges 2004	Ile marante	Avec les filles, un peu froid
lun. 15 oct. 07	Roller	10	6,67	00:45:00	End.	Fila 2007	Base de loisirs St Quentin	Je (re-)prends froid
ven. 19 oct. 07	C.à.p.	10	10	00:39:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	Après 4 nuits de tourista, enfin j'émerge, j'ai super mal au jambes dès le départ, suis anxieux pour dimanche, mais finalement les jambes tournent, ouf.
dim. 21 oct. 07	C.à.p.	42,2	42,2	03:03:09	Compet.	Puma rouges 2004	Marathon des Yvelines	Raté le moins de 3h, bah, ce sera pour une prochaine fois...
mar. 23 oct. 07	Nat.	1	4	00:25:00			Piscine de St Cyr l'Ecole	Récup'
mer. 24 oct. 07	Vélo	15	3	00:55:00	Ballade	Cruiser 2007	Argenteuil – Paris	Fait froid...
mer. 24 oct. 07	Vélo	15	3	00:55:00	Ballade	Cruiser 2007	Paris – Argenteuil	
ven. 26 oct. 07	C.à.p.	10	10	00:49:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	Reprise, pas trop de séquelles de dimanche, je suis fatigué (manque de sommeil).
dim. 28 oct. 07	C.à.p.	13	13	01:04:00	End.	Mizuno jaunes 2007	Butte de Cormeilles	La forme revient, je trace
jeu. 1 nov. 07	C.à.p.	9	9	00:50:00	End.	Mizuno jaunes 2007	Cierzac	
sam. 3 nov. 07	C.à.p.	12	12	01:00:00	End.	Mizuno jaunes 2007	Poitiers	Sacré mal à la tête sur les premiers kilos...
lun. 5 nov. 07	C.à.p.	6	6	00:26:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	Pffffff
mar. 6 nov. 07	C.à.p.	14	14	01:15:00	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	
jeu. 8 nov. 07	C.à.p.	13	13	01:05:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	Je croise Loïc

Suivi

ven. 9 nov. 07	C.à.p.	14	14	01:11:00	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	
sam. 10 nov. 07	Vélo	15	3	01:00:00	Ballade	Cruiser 2007	Le marathonien	J'adore ce vélo
dim. 11 nov. 07	C.à.p.	11	11	00:51:00	VMA	Mizuno jaunes 2007	Ile marante	
lun. 12 nov. 07	C.à.p.	14	14	01:04:00	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	La pêche
mer. 14 nov. 07	C.à.p.	10	10	00:45:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	3 accels de 5 min.
jeu. 15 nov. 07	Vélo	80	16	07:00:00	Ballade	Cruiser 2007	Paris & banlieue	Avec le Souba, loose sur le trajet St -Quentin -> Paris
ven. 16 nov. 07	C.à.p.	3	3	00:18:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	Récup', mal à la hanche gauche
sam. 17 nov. 07	Vélo	25	5	02:00:00	Ballade	Cruiser 2007	Paris	VDG Jôn
lun. 19 nov. 07	C.à.p.	6	6	00:30:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
mar. 20 nov. 07	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
jeu. 22 nov. 07	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
ven. 23 nov. 07	C.à.p.	10	10	01:01:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
mar. 27 nov. 07	C.à.p.	16	16	01:20:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
mer. 28 nov. 07	C.à.p.	14	14	01:09:00	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	
jeu. 29 nov. 07	C.à.p.	6	6	00:35:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	Je suis malade...
lun. 3 déc. 07	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
mar. 4 déc. 07	C.à.p.	14	14	01:08:00	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	
jeu. 6 déc. 07	C.à.p.	4	4	00:20:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
ven. 7 déc. 07	C.à.p.	18	18	01:35:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
lun. 10 déc. 07	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
mar. 11 déc. 07	C.à.p.	14	14	01:11:00	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	

Suivi

jeu. 13 déc. 07	C.à.p.	29	29	03:00:00	End.	Mizuno jaunes 2007	Argenteuil – St Quentin	Ca faisait longtemps!
ven. 14 déc. 07	Vélo	30	6	01:50:00	End.	Cruiser 2007	Argenteuil – St Quentin	
ven. 14 déc. 07	Vélo	30	6	01:50:00	End.	Cruiser 2007	St Quentin – Argenteuil	
lun. 17 déc. 07	C.à.p.	10	10	00:56:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	Avec Didier
mar. 18 déc. 07	C.à.p.	10	10	00:56:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	Avec Rudy
jeu. 20 déc. 07	C.à.p.	14	14	01:10:00	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	
ven. 21 déc. 07	C.à.p.	30	30	03:02:00	End.	Mizuno jaunes 2007	Argenteuil – St Quentin	Zap au retour...
lun. 24 déc. 07	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	
jeu. 27 déc. 07	C.à.p.	14	14	00:55:00	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	
ven. 28 déc. 07	C.à.p.	14	14	00:55:00	End.	Mizuno blanches 2007	Etangs de la minière	
lun. 31 déc. 07	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Mizuno blanches 2007	Base de loisirs St Quentin	

Jour

<i>Jour</i>	<i>C.à.p.</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Marche</i>	<i>Roller</i>	<i>C.à.p.</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Marche</i>	<i>Roller</i>
01/01/07	13	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/01/07	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/01/07	14	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/01/07	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/01/07	80	0	0	0	0	17:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/01/07	14	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/01/07	6	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/01/07	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/01/07	13	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/01/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/02/07	3	0	0	0	0	00:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/02/07	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/02/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/02/07	7	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/02/07	11	0	0	0	0	01:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/02/07	10	0	0	0	0	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

07/02/07	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/02/07	6	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/02/07	14	0	0	0	0	01:17:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/02/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/02/07	20	0	0	0	0	01:31:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/02/07	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/02/07	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/02/07	14	0	0	0	0	01:12:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/02/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/02/07	5	0	0	0	0	00:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/02/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/02/07	20	0	0	0	0	01:38:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/02/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/02/07	10	0	0	0	0	00:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/02/07	10	0	0	0	0	01:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/02/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/02/07	10	0	0	0	0	00:48:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/02/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/02/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/02/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/02/07	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/02/07	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/03/07	10	0	0	0	0	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/03/07	7	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/03/07	6	0	0	0	0	00:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/03/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

18/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/03/07	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/03/07	14	0	0	0	0	01:06:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/03/07	10	0	0	0	0	00:58:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/03/07	13	0	0	0	0	01:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/03/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/04/07	15	0	0	0	0	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/04/07	10	0	0	0	0	00:49:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/04/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/04/07	0	0	0	0	8	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:45:00
05/04/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/04/07	10	0	0	0	0	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/04/07	7	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/04/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/04/07	0	25	0	0	0	00:00:00	01:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/04/07	14	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/04/07	0	0	0	0	8	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:45:00
12/04/07	0	0	0	0	8	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:40:00
13/04/07	0	91	0	0	0	00:00:00	04:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/04/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/04/07	0	20	0	0	0	00:00:00	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/04/07	21	0	0	0	0	01:52:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/04/07	0	91	0	0	0	00:00:00	04:25:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/04/07	14	0	0	0	0	01:17:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/04/07	0	86	0	0	0	00:00:00	03:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/04/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/04/07	8	0	0	0	0	00:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/04/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/04/07	0	20	0	0	0	00:00:00	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/04/07	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/04/07	0	20	0	0	0	00:00:00	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

26/04/07	0	45	0	0	0	00:00:00	02:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/04/07	9	0	0	0	0	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/04/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/04/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/04/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/05/07	14	0	0	0	0	01:18:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/05/07	14	0	0	0	0	01:12:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/05/07	5	0	0	0	0	00:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/05/07	5	0	0	0	0	00:25:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/05/07	0	87	0	0	0	00:00:00	04:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/05/07	14	0	0	0	0	01:10:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/05/07	14	0	0	0	0	01:10:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/05/07	14	0	0	0	0	01:08:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/05/07	14	0	0	0	0	01:12:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/05/07	22	0	0	0	0	01:52:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/05/07	19	0	0	0	0	01:32:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/05/07	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/05/07	14	0	0	0	0	01:09:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/05/07	22	0	0	0	0	01:47:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/05/07	7	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/05/07	40	0	0	0	0	03:49:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/05/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/05/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/05/07	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/06/07	22	0	0	0	0	01:46:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

04/06/07	10	0	0	0	0	00:47:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/06/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/06/07	0	85	0	0	0	00:00:00	04:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/06/07	5	0	0	0	0	00:27:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/06/07	17	60	0	0	0	01:55:00	02:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/06/07	25	0	0	0	0	03:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/06/07	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/06/07	14	0	0	0	0	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/06/07	5,5	0	0	0	0	00:23:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/06/07	5	0	0	0	0	00:24:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/06/07	10	0	0	0	0	00:58:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/06/07	10	0	0	0	0	00:53:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/06/07	5	0	0	0	0	00:28:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/06/07	22	0	0	0	0	01:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/06/07	10	0	0	0	0	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/06/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/07/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/07/07	10	0	0	0	0	00:59:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/07/07	14	0	0	0	0	01:11:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/07/07	10	0	0	0	0	00:59:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/07/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/07/07	10	0	0	0	0	00:41:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/07/07	0	10	0	0	0	00:00:00	00:25:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/07/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/07/07	14	0	0	0	0	01:09:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/07/07	18,5	0	0	0	0	01:23:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/07/07	10	0	0	0	0	00:59:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/07/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

13/07/07	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/07/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/07/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/07/07	18	0	0	0	0	01:46:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/07/07	10	0	0	0	0	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/07/07	10	0	0	0	0	00:53:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/07/07	22	0	0	0	0	01:37:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/07/07	10	0	0	0	0	00:47:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/07/07	0	20	0	0	0	00:00:00	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/07/07	0	0	1,5	0	0	00:00:00	00:00:00	00:35:00	00:00:00	00:00:00
23/07/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/07/07	14	0	0	0	0	01:16:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/07/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/07/07	10	0	0	0	0	00:46:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/07/07	14	0	0	0	0	01:11:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/07/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/07/07	7	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/07/07	22	0	0	0	0	01:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/07/07	8	0	1	0	0	00:40:00	00:00:00	00:20:00	00:00:00	00:00:00
01/08/07	8	60	1	0	0	00:40:00	02:37:00	00:20:00	00:00:00	00:00:00
02/08/07	22	0	0	0	0	01:47:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/08/07	0	0	0	0	10	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:35:00
04/08/07	23	0	0	0	0	01:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/08/07	14	0	0	0	0	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/08/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:47:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/08/07	10	0	0	0	0	01:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/08/07	0	0	2,5	0	0	00:00:00	00:00:00	01:00:00	00:00:00	00:00:00
09/08/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:43:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/08/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/08/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/08/07	15	0	0	0	0	01:32:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/08/07	20	0	0	0	0	02:10:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/08/07	6	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/08/07	22	0	0	0	0	02:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/08/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/08/07	21	0	0	0	0	02:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/08/07	0	50	0	0	0	00:00:00	02:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/08/07	22	0	0	0	0	02:12:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/08/07	0	0	0	24	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	06:00:00	00:00:00

Jour

21/08/07	22	0	0	0	0	02:03:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/08/07	0	70	0	0	0	00:00:00	03:23:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/08/07	20	0	0	0	0	01:59:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/08/07	6	0	0	0	0	00:28:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/08/07	22	0	0	0	0	02:03:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/08/07	10	0	0	0	0	00:48:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/08/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/08/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/08/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/08/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/08/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/09/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/09/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/09/07	0	60	0	0	0	00:00:00	03:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/09/07	15	0	0	0	0	01:16:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/09/07	0	60	0	0	10	00:00:00	02:40:00	00:00:00	00:00:00	00:45:00
06/09/07	10	60	0	0	0	00:56:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/09/07	14	60	0	0	0	01:00:30	02:44:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/09/07	20	0	0	0	0	01:29:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/09/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/09/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:42:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/09/07	10	60	0	0	0	00:42:00	02:42:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/09/07	0	0	3	0	0	00:00:00	00:00:00	01:03:00	00:00:00	00:00:00
13/09/07	10	60	0	0	0	00:38:40	02:46:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/09/07	0	60	0	0	0	00:00:00	03:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/09/07	16	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/09/07	0	50	0	0	0	00:00:00	03:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/09/07	0	14	0	0	0	00:00:00	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/09/07	0	14	0	0	0	00:00:00	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/09/07	14	0	0	0	0	01:10:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/09/07	31	0	0	0	0	02:26:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/09/07	0	60	0	0	10	00:00:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:45:00
22/09/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/09/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/09/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/09/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/09/07	10	0	0	0	0	00:42:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/09/07	0	0	0	0	10	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:45:00
28/09/07	59	0	0	0	0	05:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

29/09/07	18	33	0	0	0	01:40:00	01:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/09/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/10/07	11	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/10/07	59	0	0	0	0	05:46:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/10/07	0	30	1,5	0	0	00:00:00	02:05:00	00:39:00	00:00:00	00:00:00
04/10/07	0	60	0	0	0	00:00:00	02:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/10/07	30	0	0	0	0	02:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/10/07	11	0	0	0	0	00:54:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/10/07	0	20	0	0	0	00:00:00	01:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/10/07	10	0	0	0	0	00:46:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/10/07	0	0	2	0	0	00:00:00	00:00:00	00:43:00	00:00:00	00:00:00
10/10/07	0	30	0	0	0	00:00:00	01:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/10/07	14	0	0	0	0	00:55:26	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/10/07	7	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/10/07	0	0	0	0	10	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:45:00
16/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/10/07	10	0	0	0	0	00:39:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/10/07	42,2	0	0	0	0	03:03:09	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/10/07	0	0	1	0	0	00:00:00	00:00:00	00:25:00	00:00:00	00:00:00
24/10/07	0	30	0	0	0	00:00:00	01:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/10/07	10	0	0	0	0	00:49:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/10/07	13	0	0	0	0	01:04:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/10/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/11/07	9	0	0	0	0	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/11/07	12	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/11/07	6	0	0	0	0	00:26:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/11/07	14	0	0	0	0	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

07/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/11/07	13	0	0	0	0	01:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/11/07	14	0	0	0	0	01:11:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/11/07	0	15	0	0	0	00:00:00	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/11/07	11	0	0	0	0	00:51:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/11/07	14	0	0	0	0	01:04:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/11/07	10	0	0	0	0	00:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/11/07	0	80	0	0	0	00:00:00	07:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/11/07	3	0	0	0	0	00:18:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/11/07	0	25	0	0	0	00:00:00	02:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/11/07	6	0	0	0	0	00:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/11/07	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/11/07	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/11/07	10	0	0	0	0	01:01:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/11/07	16	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/11/07	14	0	0	0	0	01:09:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/11/07	6	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/11/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/12/07	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/12/07	14	0	0	0	0	01:08:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/12/07	4	0	0	0	0	00:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/12/07	18	0	0	0	0	01:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/12/07	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/12/07	14	0	0	0	0	01:11:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/12/07	29	0	0	0	0	03:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/12/07	0	60	0	0	0	00:00:00	03:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

16/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/12/07	10	0	0	0	0	00:56:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/12/07	10	0	0	0	0	00:56:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/12/07	14	0	0	0	0	01:10:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/12/07	30	0	0	0	0	03:02:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/12/07	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/12/07	14	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/12/07	14	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/12/07	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Semaine

<i>Jour début</i>	<i>Prog.</i>	<i>Prévu</i>	<i>Temps</i>	<i>Total</i>	<i>Commentaire</i>	<i>Temps 10km à 145 puls.</i>	<i>Vit. 10km à 145 puls.</i>	<i>Vit. ½ Cooper</i>	<i>Poids</i>
01/01/07			02:55:00	33					85
08/01/07			19:45:00	104					85
15/01/07			00:00:00	0					
22/01/07			02:50:00	30					
29/01/07			02:55:00	33					82,1
05/02/07			06:13:00	71					82,7
12/02/07			05:17:00	59					83,1
19/02/07			02:38:00	30					82,6
26/02/07			03:20:00	37					81
05/03/07			00:30:00	6					83
12/03/07			02:55:00	12					82
19/03/07			02:06:00	24					82
26/03/07			03:18:00	38					82
02/04/07			05:44:00	44,33					82
09/04/07			09:35:00	51,87					81
16/04/07			12:09:00	78,4					
23/04/07			06:47:00	36					
30/04/07			02:30:00	28					
07/05/07			06:05:00	41,4					
14/05/07			05:22:00	64					
21/05/07			05:58:00	72					
28/05/07			09:22:00	84					78,5
04/06/07			16:24:00	98					78
11/06/07			02:35:00	29,5					79
18/06/07			01:22:00	15					80
25/06/07			03:51:00	47					80
02/07/07			04:15:00	46					79
09/07/07			04:28:00	52,5					
16/07/07	Vitesse	70	07:43:00	80	Objectif tenu, je recommence le fractionné				
23/07/07	Vitesse	40	03:48:00	45	La vitesse semble revenir, discrètement mais sûrement				
30/07/07	Distance	90	11:59:00	123,67	Objectif parfaitement atteint, pas de soucis j'ai du coffre				78

Semaine

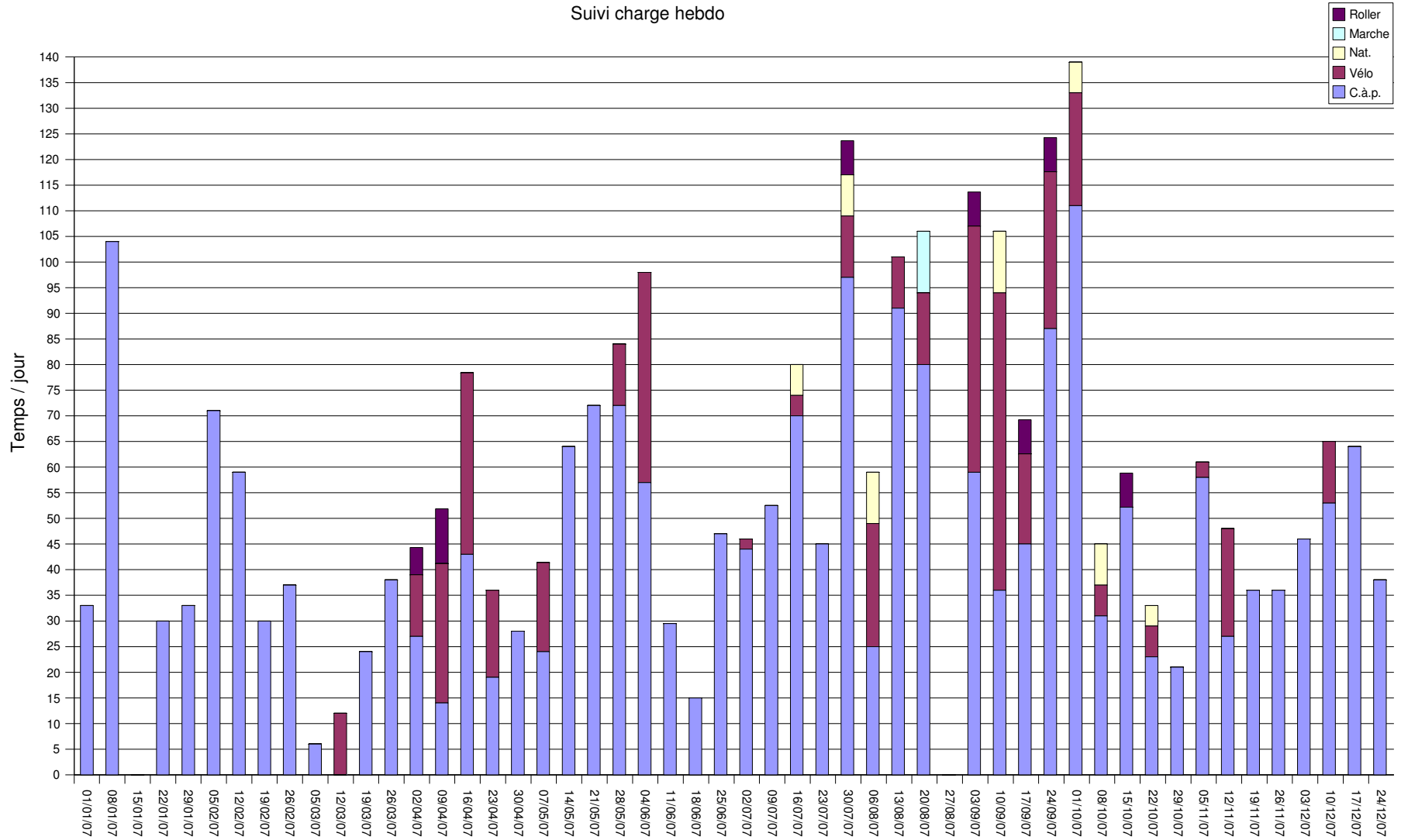
06/08/07	Repos	40	09:07:00	59	Repos, oui, bon, facile à atteindre...				77,5
13/08/07	Vitesse	70	12:17:00	101	Objectif vitesse transformé en distance & plaisir, car beaucoup plus pratique et pertinent à Ginast...				77
20/08/07	Distance	100	16:44:00	106	Yabon la montagne, j'en profite...				76
27/08/07	Repos	40	00:00:00	0	Oui alors là, repos radical, en fait j'ai passé ma semaine à jardiner, faire de la peinture...				76
03/09/07	Vitesse	80	16:40:30	113,67	Comme je fais plein de vélo (moto HS) la vitesse çà passe un peu à la trappe, mais bon entraînement quand même				75,5
10/09/07	Distance	110	18:28:40	106	Super patate				75
17/09/07	Repos	40	08:51:00	69,27	Malgré un kilométrage assez conséquent, je me repose vraiment bien, j'ai du mal à être sérieux sur l'alimentation, mais c'est vrai que je me suis vraiment serré la ceinture les semaines précédentes...				74,5
24/09/07	Charge	100	15:57:00	124,27	OK, la grosse semaine fût grosse, le 2*30 bornes dans la journée est passé tout seul, ça s'annonce bien				74
01/10/07	Charge++	130	17:41:00	139	Nickel, je suis indestructible				75
08/10/07	Repos	30	04:44:26	45	Semaine de repos multisport, j'arrive à tenir le rythme marathon, je semble l'avoir dans les jambes				74
15/10/07	Marathon	60	04:27:09	58,86	Début de semaine catastrophique, bide en vrac, je suis malade, prêt just-in-time pour le Marathon, mais objectif raté				73
22/10/07			04:08:00	33	Mal aux jambes en début de semaine, je regrette que le marathon n'ait pas eu lieu 3 jours plus tard (finie la gastro) mais bon, on va pas refaire le monde				74
29/10/07			01:50:00	21					
05/11/07			05:48:00	61					
12/11/07			11:07:00	48					
19/11/07			03:26:00	36					
26/11/07			03:04:00	36					
03/12/07			04:03:00	46					
10/12/07			08:51:00	65					
17/12/07			06:04:00	64					
24/12/07			02:45:00	38					

Mois

<i>Mois</i>	<i>Jour début</i>	<i>Jour fin</i>	<i>C.à.p.</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Marche</i>	<i>Roller</i>
1	01/01/07	31/01/07	170	0	0	0	0
2	01/02/07	28/02/07	200	0	0	0	0
3	01/03/07	31/03/07	70	60	0	0	0
4	01/04/07	30/04/07	118	458	0	0	24
5	01/05/07	31/05/07	238	147	0	0	0
6	01/06/07	30/06/07	170,5	205	0	0	0
7	01/07/07	31/07/07	241,5	30	2,5	0	0
8	01/08/07	31/08/07	263	300	3,5	24	10
9	01/09/07	30/09/07	227	771	3	0	30
10	01/10/07	31/10/07	217,2	170	4,5	0	10
11	01/11/07	30/11/07	178	120	0	0	0
12	01/12/07	31/12/07	211	60	0	0	0

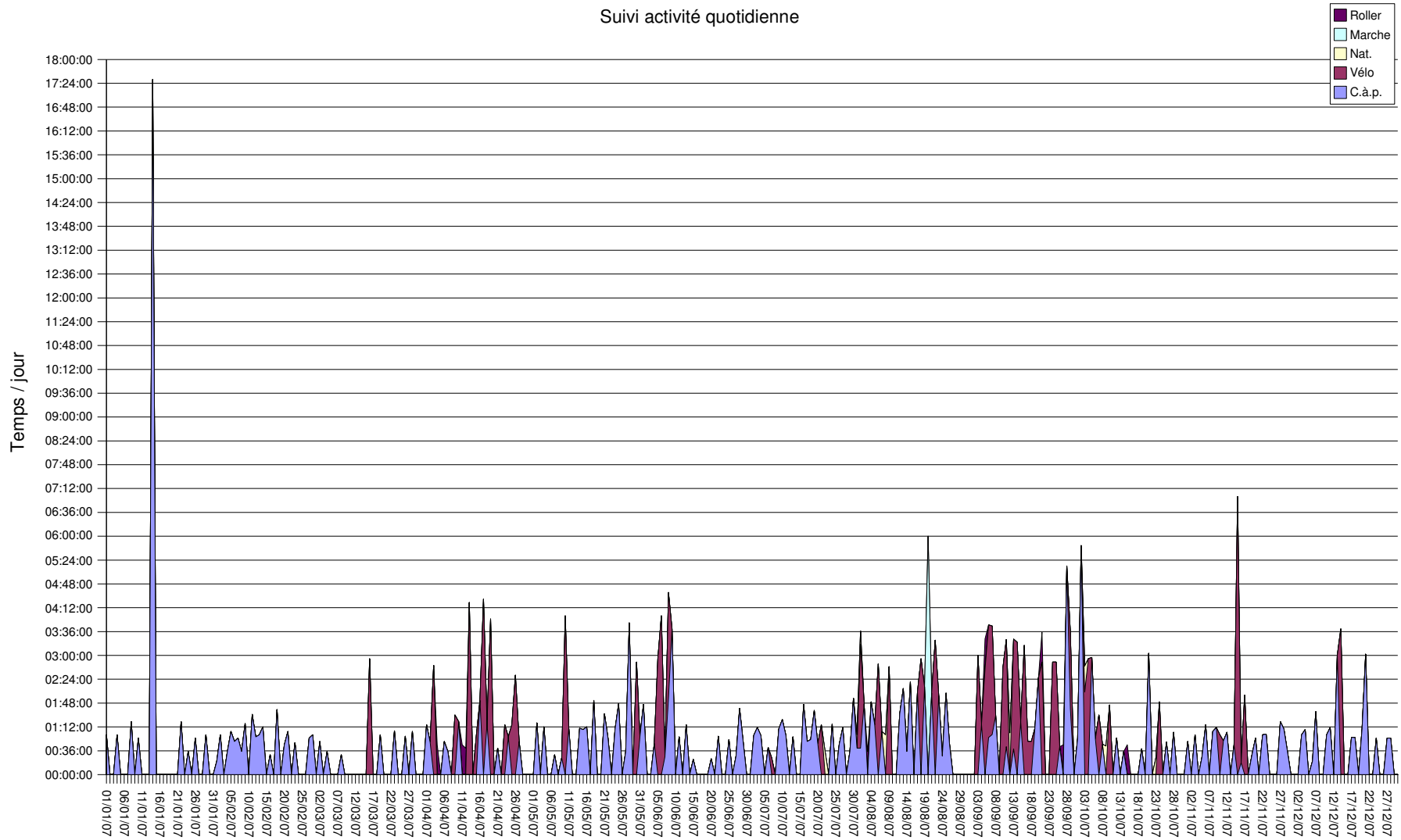
Graph

Suivi charge hebdo



Graph

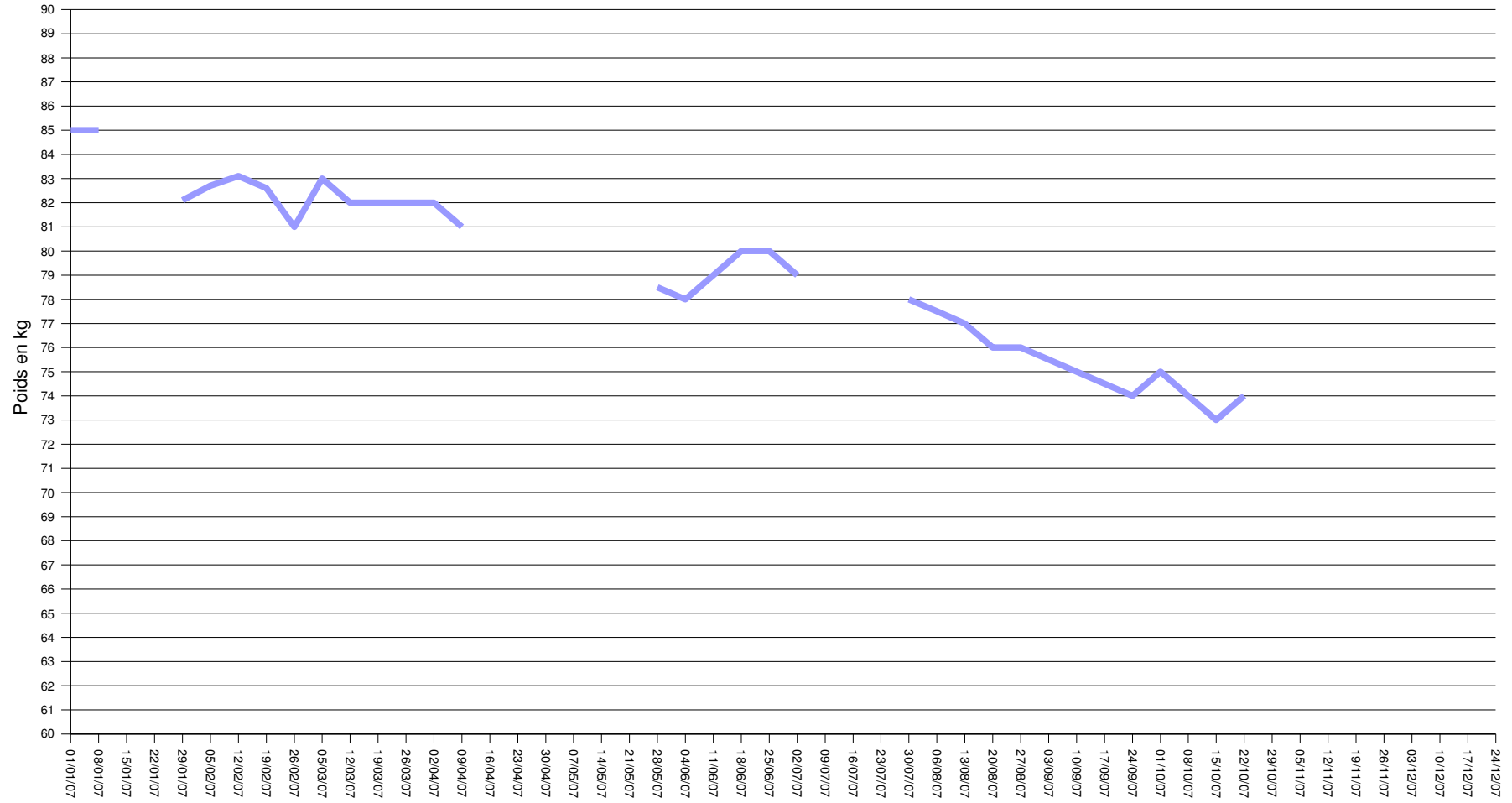
Suivi activité quotidienne



Graph

Poids

Poids



Stat1

	<i>C.à.p.</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Marche</i>	<i>Roller</i>	<i>Total</i>
<i>Nb sorties</i>	173	85	8	1	8	275
<i>Distance</i>	2294,2	2321	13,5	24	74	
<i>Eq. càp</i>	2294,2	464,2	54	12	49,33	2873,73
<i>Temps</i>	212:48:45	120:09:00	05:05:00	06:00:00	05:45:00	349:47:45
<i>Dist moy</i>	13,26	27,31	1,69	24	9,25	
<i>Temps moy</i>	01:13:48	01:24:49	00:38:08	06:00:00	00:43:08	
<i>Vit moy</i>	10,78	19,32	2,66	4	12,87	

	<i>NB 900 2004</i>	<i>Asics Empire 2004</i>	<i>Mizuno blanches 2007</i>	<i>Mizuno jaunes 2007</i>	<i>Montrail Vitesse 2004</i>	<i>Puma rouges 2004</i>	<i>Puma bleues 2006</i>	<i>VTC Décathlon</i>	<i>Cruiser 2007</i>	<i>Rollerblade bleu/orange</i>	<i>Fila 2007</i>
<i>Nb sorties</i>	24	83	41	7	1	3	15	71	14	6	14
<i>Dist. init.</i>	1201	1815	0	0	890	145	379	4748	0	0	0
<i>Dist. 2007</i>	271	985,5	553	115	80	54,7	269	1998	323	54	323
<i>Dist. totale</i>	1472	2800,5	553	115	970	199,7	648	6746	323	54	323
<i>Temps</i>	24:20:00	85:27:10	47:53:26	10:41:00	17:30:00	04:01:09	29:51:00	97:24:00	22:45:00	04:15:00	22:45:00
<i>Vit moy</i>	11,14	11,53	11,55	10,76	4,57	13,61	9,01	20,51	14,2	12,71	14,2