

suivi-2009 - Jour

Date	Semaine	Mois	Dist. c.à.p.	Temps c.à.p.	D+ c.à.p.	Temps c.à.p. > 150	Dist. Vélo	Temps vélo	Dist nat.	Temps nat.	Dist. roller	Temps roller	Niveau muscu	Temps muscu	Chaussures	Vélo	Remarques
jeu. 1 janv. 09	1	1	18	01:22:00									II	01:00:00	Mizuno moches 2008		
ven. 2 janv. 09	1	1	20	01:47:00											Saucony 2008		
sam. 3 janv. 09	1	1											II	01:00:00			
dim. 4 janv. 09	1	1	20,5	01:48:00											Mizuno moches 2008		
lun. 5 janv. 09	2	1	13,5	01:10:00											Saucony 2008		
mar. 6 janv. 09	2	1	9,5	00:43:30									II	00:25:00	Saucony 2008		
mer. 7 janv. 09	2	1							2	00:43:00							
jeu. 8 janv. 09	2	1	12	01:01:30											Saucony 2008		
ven. 9 janv. 09	2	1	9,5	00:53:00											Saucony 2008		
sam. 10 janv. 09	2	1											II	01:00:00			
dim. 11 janv. 09	2	1	29	02:53:00											Mizuno moches 2008		
lun. 12 janv. 09	3	1	20	02:49:00									II	00:25:00	Saucony 2008		
mar. 13 janv. 09	3	1	15	01:35:00											Saucony 2008		
mer. 14 janv. 09	3	1	29	02:49:00					1,6	00:36:00					Saucony 2008		
jeu. 15 janv. 09	3	1	13,5	01:08:00									II	01:00:00	Saucony 2008		
ven. 16 janv. 09	3	1	9,5	00:51:50											Saucony 2008		
sam. 17 janv. 09	3	1	20	01:38:00											Mizuno moches 2008		
dim. 18 janv. 09	3	1	15	01:24:00									II	01:00:00	Mizuno moches 2008		
lun. 19 janv. 09	4	1	13,5	01:07:00											Saucony 2008		
mar. 20 janv. 09	4	1	20	01:46:00									II	00:25:00	Saucony 2008		
mer. 21 janv. 09	4	1							2,3	00:48:00							
jeu. 22 janv. 09	4	1	9,5	00:40:56											Saucony 2008		
ven. 23 janv. 09	4	1	14	01:06:22			35	02:00:00							Saucony 2008	VTT 2008	
sam. 24 janv. 09	4	1	20	02:00:00			2	00:10:00							Saucony 2008	VTT 2008	
dim. 25 janv. 09	4	1	7	00:42:00											Mizuno moches 2008		
lun. 26 janv. 09	5	1	9,5	00:51:00									II	01:00:00	Mizuno moches 2008		
mar. 27 janv. 09	5	1	28	02:41:00					1,6	00:35:00					Saucony 2008		
mer. 28 janv. 09	5	1	13,5	01:10:00			30	01:30:00							Mizuno moches 2008	VTT 2008	
jeu. 29 janv. 09	5	1					40	02:15:00	0,8	00:20:00						VTT 2008	Trop de monde à la piscine.
ven. 30 janv. 09	5	1	30	02:51:00											Saucony 2008		Super banane même au bout de 30 bornes
sam. 31 janv. 09	5	1	31	03:10:00			30	02:10:00							Saucony 2008	Cruiser 2007	Fôret de Montmorency à pied puis jouage Flingueurs à vélo
dim. 1 févr. 09	5	2	7	00:36:00											Mizuno oranges 2009		

suivi-2009 - Jour

lun. 2 févr. 09	6	2	9,5	00:48:45									III	00:50:00	Mizuno moches 2008		Très dur les tractions C2 du niveau III, aouch!
mar. 3 févr. 09	6	2	13,5	01:11:00											Mizuno moches 2008		
mer. 4 févr. 09	6	2	4	00:22:00									III	00:40:00	Saucony 2008		Petit tour à pied le matin, à la fraîche
jeu. 5 févr. 09	6	2															
ven. 6 févr. 09	6	2	13,5	01:05:00											Mizuno moches 2008		
sam. 7 févr. 09	6	2											III	00:50:00			
dim. 8 févr. 09	6	2	20	01:38:00											Saucony 2008		Tour bords de Seine, neige gelée à l'île Marante, très ludique
lun. 9 févr. 09	7	2	13,5	01:12:00									III	00:50:00	Mizuno moches 2008		Pluie glacée, sol détrempé, j'aime bien courir, mais là c'était presque (je dis bien "presque") désagréable
mar. 10 févr. 09	7	2	29,5	02:47:00											Mizuno moches 2008		Trajet SQY -> Argenteuil, grosse faim (et soif!) sur la fin
mer. 11 févr. 09	7	2	29,5	02:57:00					1,8	00:40:00					Mizuno moches 2008		Retour au boulot à pied, plutôt bien sur la fin, mais lent. Froid de canard!
jeu. 12 févr. 09	7	2	3	00:18:00											Mizuno moches 2008		
ven. 13 févr. 09	7	2	9,5	00:46:26		20	01:50:00								Mizuno moches 2008	Cruiser 2007	
sam. 14 févr. 09	7	2											III	01:00:00			
dim. 15 févr. 09	7	2	7	00:38:00											Saucony 2008		Avec Lise dans la poussette rouge
lun. 16 févr. 09	8	2	13,5	01:04:00											Mizuno moches 2008		Enfin un jour où il ne gèle pas!
mar. 17 févr. 09	8	2	37	03:40:00									III	00:50:00	Mizuno moches 2008		Séance sans le bas le matin, puis après-midi cap, rythme cool.
mer. 18 févr. 09	8	2											III	00:45:00			Pas fait les deux derniers exos, pas le temps
jeu. 19 févr. 09	8	2	13,5	01:18:00											Mizuno moches 2008		Il fait beau et c'est très agréable mais je n'ai dormi que 3h la nuit dernière, alors je lève le pied

suivi-2009 - Jour

ven. 20 févr. 09	8	2	9,5	00:41:10			92	05:25:00						Mizuno moches 2008	VTT 2008	Finaleme nt le midi, j'ai la pêche, j'ai bien fait de me coucher tôt hier. Pour le vélo 60 bornes VTT (A/R boulot) puis 32 bornes Electra (restau anniv' Karen)
sam. 21 févr. 09	8	2														Tiens, une journée de repos complet ;)
dim. 22 févr. 09	8	2	40	03:59:00										Mizuno oranges 2009		Aaaaah le plaisir de la sortie longue, c'que c'est booon!
lun. 23 févr. 09	9	2	2,5	00:15:00			60	03:10:00						Mizuno moches 2008	VTT 2008	Je me croûte en vélo le matin, du coup j'ai les genoux explosé et je sors le midi juste pour la forme
mar. 24 févr. 09	9	2	13,5	01:15:00										Mizuno moches 2008		Pas assez dormi hier soir, j'y vais doucement, pas le choix
mer. 25 févr. 09	9	2	14	01:15:00							III	01:00:00	Saucony 2008			
jeu. 26 févr. 09	9	2	13,5	01:13:00										Mizuno moches 2008		Pas assez dormi, crevé mais ça passe
ven. 27 févr. 09	9	2	13,5	01:16:00			60	03:10:00						Mizuno moches 2008	VTT 2008	Pas la grande forme, promis je me couche tôt ce soir
sam. 28 févr. 09	9	2									III	01:00:00				
dim. 1 mars 09	9	3	8	00:45:00							III	00:30:00	Saucony 2008			Avec Garantie en poussette
lun. 2 mars 09	10	3					60	03:00:00							VTT 2008	Bonnes sensations au retour
mar. 3 mars 09	10	3					15	00:50:00							Cruiser 2007	
mer. 4 mars 09	10	3									II	00:50:00				
jeu. 5 mars 09	10	3					15	00:50:00			II	00:30:00			Cruiser 2007	
ven. 6 mars 09	10	3	9,5	00:48:00										Mizuno moches 2008		Je suis léthargique
sam. 7 mars 09	10	3									II	00:50:00				
dim. 8 mars 09	10	3	8	00:38:00							II	00:25:00	Saucony 2008			Dur dur les 2 séances de muscu à la suite
lun. 9 mars 09	11	3	11	00:56:00		00:12:00								Mizuno moches 2008		1er fractionné de l'année, 12*60/60, douche écossaise au bout de 10 minutes
mar. 10 mars 09	11	3					60	03:10:00							VTT 2008	Temps abominable, frigorifié

suivi-2009 - Jour

mer. 11 mars 09	11	3	35	03:30:00											Mizuno oranges 2009		29 bornes le matin, puis 4 puis 2 le soir
jeu. 12 mars 09	11	3															
ven. 13 mars 09	11	3											II	00:25:00			
sam. 14 mars 09	11	3	80	10:12:15											Saucony 2008		Ecotrail, vive le lapin bleu!
dim. 15 mars 09	11	3															
lun. 16 mars 09	12	3															
mar. 17 mars 09	12	3															
mer. 18 mars 09	12	3	13,5	01:07:00													
jeu. 19 mars 09	12	3	18	01:33:00		00:18:00									Mizuno moches 2008		
ven. 20 mars 09	12	3					60	03:00:00									VTT 2008
sam. 21 mars 09	12	3	11	00:53:00		00:16:00							II	00:50:00	Mizuno oranges 2009		Je me tire une bourre à l'île marante, 2 * 8 minutes au carton
dim. 22 mars 09	12	3	20	01:42:00											Mizuno oranges 2009		Bon rythme
lun. 23 mars 09	13	3	18	01:25:00		00:25:00							II	00:50:00	Mizuno moches 2008		15*(1/1) puis 2 accélérations de 5 minutes
mar. 24 mars 09	13	3	20	01:36:00											Mizuno moches 2008		Bonne pêche, j'y crois presque au 2h55 au marathon...
mer. 25 mars 09	13	3	7	00:37:00		00:05:00							II	01:00:00	Mizuno oranges 2009		
jeu. 26 mars 09	13	3	28	02:55:00			60	03:00:00							Mizuno oranges 2009	VTT 2008	Resto flingueurs! Aller en 1h15, retour en 1h40
ven. 27 mars 09	13	3	12	01:24:00											Mizuno oranges 2009		Rencontre un type qui a fait 8h40 à 66 ans aux 100 bornes, court toujours à 75 ans. Respect.
sam. 28 mars 09	13	3	17	01:43:00		00:10:00									Saucony 2008		Sacré mal à la tête au démarrage, je suis en plein plan fanfare (FFVB)
dim. 29 mars 09	13	3	9	00:55:00		00:05:00									Saucony 2008		Juste pour dire que je suis sorti...
lun. 30 mars 09	14	3	18	01:45:00		00:06:00									Mizuno oranges 2009		Douleur bizarre au genou gauche, il est temps de lever le pied
mar. 31 mars 09	14	3															
mer. 1 avr. 09	14	4						1,6	00:36:00								Tranquille, repos, quelques éducatifs pour varier

suivi-2009 - Jour

jeu. 2 avr. 09	14	4	9	00:39:40											Mizuno moches 2008		Peut-être un peu optimiste comme test à 145, j'étais peut-être un brin au-dessus, mais tout de même, j'ai une bonne forme
ven. 3 avr. 09	14	4	5	00:31:00		01:00:00									Mizuno moches 2008		Sans forcer, je me repose avant dimanche
sam. 4 avr. 09	14	4															
dim. 5 avr. 09	14	4	42,2	02:56:30											Mizuno oranges 2009		Bonne perf, pas battu mon record, mais content quand même
lun. 6 avr. 09	15	4															
mar. 7 avr. 09	15	4															
mer. 8 avr. 09	15	4							1,5	00:40:00							Récup'
jeu. 9 avr. 09	15	4					60	03:05:00								VTT 2008	
ven. 10 avr. 09	15	4	2,5	00:16:30									II	00:20:00	Mizuno moches 2008		Juste pour reprendre contact avec la c.à.p, le marathon au carton, ça laisse des traces
sam. 11 avr. 09	15	4	20	01:51:00											Mizuno oranges 2009		Bon rythme sur la fin, ça revient
dim. 12 avr. 09	15	4	19	01:58:00											Mizuno oranges 2009		1:21 sur 14 bornes le matin, 0:37 avec Valérie sur 5 le soir
lun. 13 avr. 09	16	4											II	01:00:00			Enfin une vraie séance. C'est dur.
mar. 14 avr. 09	16	4	20	02:04:00											Mizuno moches 2008		Petite fatigue, pas beaucoup de jus, j'y vais cool, jambes dures le soir
mer. 15 avr. 09	16	4	13	01:20:00			30	01:23:00							Mizuno moches 2008	VTT 2008	Vélo euphorique le matin, méga patate, cap correcte le soir
jeu. 16 avr. 09	16	4	29,5	03:04:00			30	01:25:00							Mizuno moches 2008	VTT 2008	Moral en berne
ven. 17 avr. 09	16	4											II	01:00:00			Mode 7 triade OK
sam. 18 avr. 09	16	4	18	01:31:00		00:20:00									Mizuno oranges 2009		5 accés 4/1, forme correcte
dim. 19 avr. 09	16	4	20	01:42:00											Mizuno oranges 2009		Plutôt mieux sur la fin
lun. 20 avr. 09	17	4	9,5	00:46:00		00:16:00	60	02:50:00							Mizuno moches 2008	VTT 2008	Petit fractionné 8*(2/1), il fait un temps superbe
mar. 21 avr. 09	17	4	20	01:53:00									II	00:20:00	Mizuno moches 2008		Micro séance de muscu (une triade + tractions) avant de me coucher (tard)

suivi-2009 - Jour

mer. 22 avr. 09	17	4				60	03:00:00	1,5	00:32:00						VTT 2008	Bonne humeur générale
jeu. 23 avr. 09	17	4	9,5	00:46:00		00:10:00									Mizuno moches 2008	10 minutes "fort" au milieu
ven. 24 avr. 09	17	4	9,5	00:48:00											Mizuno moches 2008	Soleil pétant, un vrai bonheur
sam. 25 avr. 09	17	4				285	13:35:00								VTT 2008	Sortie MMM avec Jean-Paul, 39km/2h + 17km/45min + 213km/10h + 16km/50min
dim. 26 avr. 09	17	4														
lun. 27 avr. 09	18	4	22	02:12:00								II	01:00:00	Mizuno oranges 2009		Je visite pour la première fois l'île des impressionnistes du côté de Chatou
mar. 28 avr. 09	18	4	16	01:23:00		00:15:00								Mizuno moches 2008		Une accélération de 5 min au début, puis 10 minutes sur la fin
mer. 29 avr. 09	18	4	14	01:35:00			30	01:25:00						Mizuno moches 2008	VTT 2008	Pas trop motivé, jambes lourdes
jeu. 30 avr. 09	18	4	13,5	01:03:00			30	01:25:00						Mizuno moches 2008	VTT 2008	Méga patate, mais !!! attention douleur inquiétante au genou droit sur les 500 derniers mètres, alors que pourtant j'allais lentement sur la fin?
ven. 1 mai 09	18	5	2	00:12:00								II	01:05:00	Mizuno oranges 2009		Séance Lafay OK le matin, en revanche le soir aouch' toujours la douleur bizarre d'hier au genou droit, dans le doute, je coupe tout de suite
sam. 2 mai 09	18	5					8	00:20:00	4	01:23:00					Cruiser 2007	Que faire quand les genoux font des farces? Aller à la piscine!
dim. 3 mai 09	18	5										II	00:55:00			Pas fait les exos du bas, je veux économiser mes jambes. En revanche séance d'étirements complète (1h)
lun. 4 mai 09	19	5				120	05:30:00								VTT 2008	30 bornes (trajet boulot) le matin puis grande virée de 90 bornes l'après-midi (½ RTT)

suivi-2009 - Jour

mar. 5 mai 09	19	5						0,5	00:13:00			II	01:05:00			Plouf plouf tranquille à la piscine
mer. 6 mai 09	19	5				60	02:55:00	1,8	00:38:00						VTT 2008	Super pêche en natation
jeu. 7 mai 09	19	5	9,5	00:48:00										Mizuno moches 2008		Je teste mes genoux, ça a l'air bon, je pense que c'est le vélo (les 280 bornes d'un bloc...) qui a déclenché le pb
ven. 8 mai 09	19	5										II	01:10:00			
sam. 9 mai 09	19	5	37	03:40:00										Mizuno oranges 2009		Pas de soucis particulier, genoux OK, ouf!
dim. 10 mai 09	19	5										II	01:05:00			Mode 9 à la triade, enfin validé, yes!
lun. 11 mai 09	20	5	5	00:45:00										Mizuno moches 2008		Je jette mes chaussures, aouch' je fais 2km et bam, genou droit en botte. Poubelle donc, j'en rachète des neuves ASAP
mar. 12 mai 09	20	5														
mer. 13 mai 09	20	5	7	00:38:00		65	03:05:00							Asics 2140 2009	VTT 2008	Essai nouvelles chaussures (avec poussette!). Verdict : c'est mieux, petites traces de douleur à gauche, mais rien à voir avec les précédentes (trop usées)
jeu. 14 mai 09	20	5														
ven. 15 mai 09	20	5	3	00:17:00										Asics 2140 2009		Prudence, prudence...
sam. 16 mai 09	20	5	19	01:45:00										Asics 2140 2009		Il semblerait bien que ça passe, quelques alertes mais rien de grave (toujours mes genoux qui m'inquiètent)
dim. 17 mai 09	20	5						4	01:25:00							Grosse séance piscine pour bien se défouler
lun. 18 mai 09	21	5	5	00:27:00										Asics 2140 2009		Bizarre, douleurs dans les jambes comme avant l'Ecotrail. :-(
mar. 19 mai 09	21	5														
mer. 20 mai 09	21	5														
jeu. 21 mai 09	21	5	135	14:00:00										Asics 2140 2009		24h de Brives
ven. 22 mai 09	21	5	70	10:00:00										Asics 2140 2009		24h de Brives, suite et fin
sam. 23 mai 09	21	5														

suivi-2009 - Jour

dim. 24 mai 09	21	5																	
lun. 25 mai 09	22	5																	
mar. 26 mai 09	22	5																	
mer. 27 mai 09	22	5				60	03:40:00										VTT 2008	Doucement, doucement, je tourne les jambes dans le vide, tout doux	
jeu. 28 mai 09	22	5						0,2	00:05:00									Mes lunettes se cassent en arrivant à la piscine, zut!	
ven. 29 mai 09	22	5	5	00:32:00													Mizuno oranges 2009	J'ai l'impression de devoir réapprendre à courir, décidément Brive m'a laissé de belles séquelles	
sam. 30 mai 09	22	5	7	00:40:00									II	00:25:00	Asics 2140 2009		Toujours sur la défensive, mais ça vient		
dim. 31 mai 09	22	5	18	01:38:00									II	00:20:00	Asics 2140 2009		OK, c'est bon, je cours "correctement"		
lun. 1 juin 09	23	6	16	01:28:00													Asics 2140 2009	Je croise les copains à l'île Marante	
mar. 2 juin 09	23	6																	
mer. 3 juin 09	23	6	37	04:05:00														Asics 2140 2009	29 bornes le matin (boulot) puis trajets boulot - RER - maison
jeu. 4 juin 09	23	6				115	05:15:00						II	00:50:00			VTT 2008	Séance Lafay un peu brouillon, puis sortie vélo dans le Vexin	
ven. 5 juin 09	23	6				60	02:55:00											VTT 2008	
sam. 6 juin 09	23	6	20	01:58:00														Asics 2140 2009	Pas trop la pêche au début, puis ça se débloque au bout d'1h ½ de course
dim. 7 juin 09	23	6											II	00:55:00					Vraie bonne séance de muscu
lun. 8 juin 09	24	6	13,5	01:08:00														Mizuno oranges 2009	Diantre, ces chaussures me paraissent dures, mais finalement je les aime bien comme ça. Temps pourri, on se croirait en octobre!
mar. 9 juin 09	24	6				163	08:30:00											VTT 2008	Je m'offre une bonne sortie pour mon anniversaire, pas de chance il fait mauvais, hou!



suivi-2009 - Jour

jeu. 25 juin 09	26	6	7	00:36:00											Mizuno oranges 2009		Parti pour un test à 145 puls, je rencontre Loïc et décide de papoter ;)
ven. 26 juin 09	26	6											II	00:15:00			Juste une triade, en passant
sam. 27 juin 09	26	6															
dim. 28 juin 09	26	6	42	04:09:45			180	06:27:01	3,8	01:13:39					Asics 2140 2009	VTT 2008	IronMan de Nice, un peu chaud, course sympa
lun. 29 juin 09	27	6															
mar. 30 juin 09	27	6	9,5	00:56:00													Récup' active, je me suis bien remis de Nice semble-t'il, peu de séquelles
mer. 1 juil. 09	27	7					60	02:50:00	2	00:43:00						VTT 2008	Bien vidé en fin de journée
jeu. 2 juil. 09	27	7	13,5	01:12:00											Mizuno Oranges 2009		Il fait chaud, j'en profite pour bronzer
ven. 3 juil. 09	27	7	5	00:22:00			60	02:45:00							Mizuno Oranges 2009	VTT 2008	Belle foulée à pied, bon rythme à vélo, tout va bien
sam. 4 juil. 09	27	7					32	02:20:00								Cruiser 2007	
dim. 5 juil. 09	27	7											II	01:00:00			
lun. 6 juil. 09	28	7	9,5	00:45:00											Mizuno Oranges 2009		
mar. 7 juil. 09	28	7	13,5	01:07:00											Mizuno Oranges 2009		
mer. 8 juil. 09	28	7	9,5	00:48:00					2,3	00:47:00					Mizuno Oranges 2009		Personne à la piscine, cool!
jeu. 9 juil. 09	28	7	13,5	01:12:00									II	01:00:00	Mizuno Oranges 2009		
ven. 10 juil. 09	28	7	9,5	00:42:00			60	02:45:00							Mizuno Oranges 2009	VTT 2008	Retour vélo pleine balle, en 1h15
sam. 11 juil. 09	28	7											II	00:25:00			Séance muscu haut du corps, journée chargée (fête des Loges)
dim. 12 juil. 09	28	7	36	03:37:00											Asics 2140 2009		Je discute avec "Mousse" et sa bande, puis tour pas chanteraines, bon pied bon oeil
lun. 13 juil. 09	29	7							3,8	01:20:00							Pas trop de monde, piscine ouverte, séance agréable
mar. 14 juil. 09	29	7	14	01:15:00									II	01:10:00	Asics 2140 2009		Aller/retour aux Marronniers avec pause au milieu (Valérie + Garance), quelques accélérations sur la fin

suivi-2009 - Jour

mer. 15 juil. 09	29	7				68	03:15:00							VTT 2008	Petit détour à l'aller, par Villepreux & cie
jeu. 16 juil. 09	29	7	9,5	00:54:00										Mizuno Oranges 2009	Un peu chaud, je suis lymphatique
ven. 17 juil. 09	29	7				60	03:00:00							VTT 2008	Aller assez difficile, grand vent dans le nez
sam. 18 juil. 09	29	7	7	00:42:00							II	01:10:00	Asics 2140 2009		Tour à pied histoire d'entretenir les jambes, belle séance de muscu, triade mode 10
dim. 19 juil. 09	29	7						3,3	01:10:00						
lun. 20 juil. 09	30	7	9,5	00:55:00										Mizuno Oranges 2009	J'hésite à faire un test à 145 puls, et puis non, repos, j'y vais cool
mar. 21 juil. 09	30	7						1	00:27:00						Un peu de brasse et de crawl pour me détendre, j'ai les bras fatigués du bricolage de mon lustre
mer. 22 juil. 09	30	7													
jeu. 23 juil. 09	30	7													
ven. 24 juil. 09	30	7				300	13:00:00	11,4	03:47:00					VTT 2008	Lensahn
sam. 25 juil. 09	30	7	90	13:30:00		240	10:30:00							Asics 2140 2009	Lensahn
dim. 26 juil. 09	30	7	36	04:50:00										Asics 2140 2009	Lensahn
lun. 27 juil. 09	31	7													
mar. 28 juil. 09	31	7													
mer. 29 juil. 09	31	7													
jeu. 30 juil. 09	31	7				60	03:00:00							VTT 2008	Trajet boulot pour ne pas rouiller, bonne récup'
ven. 31 juil. 09	31	7													
sam. 1 août 09	31	8	8	01:05:00										Mizuno jaunes	Jersey
dim. 2 août 09	31	8	7	00:45:00										Mizuno jaunes	Jersey
lun. 3 août 09	32	8									II	00:25:00			Triade, traction & abdos
mar. 4 août 09	32	8				60	02:55:00							VTT 2008	
mer. 5 août 09	32	8	9,5	00:45:00										Asics 2140 2009	Bonne forme, belle journée d'été, c'est bon de courir
jeu. 6 août 09	32	8				60	02:55:00	2,3	00:45:00					VTT 2008	C'est l'été!
ven. 7 août 09	32	8	9,5	00:55:00										Asics 2140 2009	Je tape la discute avec "big moustache"
sam. 8 août 09	32	8													
dim. 9 août 09	32	8	4	00:20:00				1	00:20:00					Mizuno Oranges 2009	En vacances à Groix, nage en mer
lun. 10 août 09	33	8	4	00:27:00										Mizuno Oranges 2009	
mar. 11 août 09	33	8						1	00:20:00						Don du sang, puis baignade régénérante

suivi-2009 - Jour

mer. 12 août 09	33	8	9	00:55:00				0,9	00:18:00				Mizuno Oranges 2009		Crampes menaçantes en natation, je coupe l'effort, après tout j'ai donné 450ml de sang hier
jeu. 13 août 09	33	8	30	03:19:00									Mizuno Oranges 2009		Tour de l'île de Groix, c'est magnifique
ven. 14 août 09	33	8	8	00:45:00									Mizuno Oranges 2009		
sam. 15 août 09	33	8													
dim. 16 août 09	33	8	13	01:05:00									Mizuno Oranges 2009		Retour à l'île Marante, j'étais mieux sur celle de Groix
lun. 17 août 09	34	8													
mar. 18 août 09	34	8								II	00:20:00				Séance rigolade, j'avais pas envie de me fatiguer
mer. 19 août 09	34	8	20	02:02:00									Mizuno Oranges 2009		
jeu. 20 août 09	34	8								II	00:20:00				Séance pour de rire, pas très sérieux
ven. 21 août 09	34	8													
sam. 22 août 09	34	8								II	00:50:00				Bonne séance
dim. 23 août 09	34	8	20	01:52:00									Mizuno Oranges 2009		Je me fais plaisir
lun. 24 août 09	35	8								II	00:50:00				Pas fait les 2 exos de la fin mais ça reste correct
mar. 25 août 09	35	8	18	01:35:00									Mizuno Oranges 2009		Tour aux chanteraines, à force de coder LW6 je manque de sommeil...
mer. 26 août 09	35	8								II	00:25:00				Pb de genoux, pas fait le bas...
jeu. 27 août 09	35	8	20	02:04:00											
ven. 28 août 09	35	8				20	01:30:00	3,8	01:25:00					Cruiser 2007	Piscine, et trajets vélo utilitaires pour y aller, et pour m'acheter des grolles
sam. 29 août 09	35	8	18	01:30:00									NB 769 2009		La patate des grands jours
dim. 30 août 09	35	8								II	01:00:00				la vraie séance
lun. 31 août 09	36	8	18	01:23:00		26	01:45:00						Asics 2140 2009	Cruiser 2007	Super pêche atomique
mar. 1 sept. 09	36	9	13,5	01:12:00									Asics 2140 2009		Petit (contre?) coup de moins bien
mer. 2 sept. 09	36	9				60	03:10:00							VTT 2008	Manque de sommeil, j'avance pas

suivi-2009 - Jour

jeu. 3 sept. 09	36	9	9,5	00:43:27												Asics 2140 2009		Test à 145 puls., je pense qu'il est bon malgré que mon cardio soit HS (piles?)
ven. 4 sept. 09	36	9	9,5	00:49:00			60	03:10:00								Asics 2140 2009	VTT 2008	Temps pourri, vent, pluie, j'y vais parce que je prépare un déca, alors faut être motivé!
sam. 5 sept. 09	36	9	17	01:25:00												NB 769 2009		Belle journée d'automne, je ne résiste pas au plaisir de sortir courir un peu
dim. 6 sept. 09	36	9	21	02:05:00												NB 769 2009		Je rencontre l'équipe à Mous' à l'île Marante, on cause
lun. 7 sept. 09	37	9	18	01:32:00												Asics 2140 2009		Belle journée d'automne, j'ai tendance à m'endormir mais sinon bonne pêche
mar. 8 sept. 09	37	9	13,5	01:06:00												Asics 2140 2009		Mais quand ce temps splendide va-t'il donc finir? Je vole!
mer. 9 sept. 09	37	9					61	03:15:00									VTT 2008	Acheté des croissants à l'aller
jeu. 10 sept. 09	37	9	29	02:48:00												NB 769 2009		Avec sac-à-dos, bonne bourre.
ven. 11 sept. 09	37	9	13,5	01:17:00												Asics 2140 2009		Ballade presque tranquille, le temps superbe dure et dure encore...
sam. 12 sept. 09	37	9	30	03:08:00												NB 769 2009		Saturday night fever! Me suis perdu dans Herblay, ridicule. Mais bon j'ai profité de ma ballade. Demain, la Parisienne pour Valérie.
dim. 13 sept. 09	37	9																
lun. 14 sept. 09	38	9	11	01:08:00												Asics 2140 2009		
mar. 15 sept. 09	38	9	21	02:10:00												Asics 2140 2009		
mer. 16 sept. 09	38	9					60	03:05:00	1,9	00:40:00							VTT 2008	
jeu. 17 sept. 09	38	9	9,5	00:51:00												Asics 2140 2009		
ven. 18 sept. 09	38	9	9,5	00:59:00												Asics 2140 2009		
sam. 19 sept. 09	38	9	8	00:40:00												NB 769 2009		Tour à 22h30, je déprime...
dim. 20 sept. 09	38	9	24	02:09:00												NB 769 2009		Bonne frite, relance facile
lun. 21 sept. 09	39	9	9,5	00:55:00												Asics 2140 2009		
mar. 22 sept. 09	39	9	17	01:23:00												Asics 2140 2009		

suivi-2009 - Jour

mer. 23 sept. 09	39	9				60	03:00:00	2,1	00:45:00											
jeu. 24 sept. 09	39	9	13,5	01:10:00														Asics 2140 2009		
ven. 25 sept. 09	39	9	29	02:41:00														Mizuno Oranges 2009	Pleine balle, je fonce en pensant aux spartathlon	
sam. 26 sept. 09	39	9	16	01:25:00														NB 769 2009	Avec poussette	
dim. 27 sept. 09	39	9	12	01:10:00														NB 769 2009	Bords de Seine pendant que les filles jouent à l'Île Marante	
lun. 28 sept. 09	40	9	13,5	01:12:00														Asics 2140 2009		
mar. 29 sept. 09	40	9	18	01:22:00														Asics 2140 2009	Plein pot! Le pied.	
mer. 30 sept. 09	40	9	13,5	01:19:00														Asics 2140 2009	Oups, piscine fermé, du coup pas de jambes (j'avais prévu d'avoir des bras) et j'y vais cool	
jeu. 1 oct. 09	40	10	10	00:55:00														Asics 2140 2009	Je discute avec Loïc puis fais un tour dans Bois d'Arcy	
ven. 2 oct. 09	40	10	13,5	01:10:00														Asics 2140 2009		
sam. 3 oct. 09	40	10											II	00:50:00					Reprise muscu	
dim. 4 oct. 09	40	10	26	02:35:00														NB 769 2009	Bon rythme, je relance sans soucis	
lun. 5 oct. 09	41	10	9,5	00:56:00														Asics 2140 2009	L'automne est là, il pleut	
mar. 6 oct. 09	41	10	13,5	01:02:00														Asics 2140 2009		
mer. 7 oct. 09	41	10	29,5	02:49:00														NB 769 2009		
jeu. 8 oct. 09	41	10	14	01:15:00										II	00:15:00			Asics 2140 2009	Juste une triade le matin	
ven. 9 oct. 09	41	10	18	02:00:00														NB 769 2009	La Beresina, je pars malade, a 10 bornes j'ai le bide en vrac, je finis en marchant, puis Valérie em ramène en voiture, je suis malade toute la nuit...	
sam. 10 oct. 09	41	10																		
dim. 11 oct. 09	41	10												II	00:25:00				Demi séance du bas, pour la forme	
lun. 12 oct. 09	42	10	18	01:20:00														Asics 2140 2009	Plein gaz, j'avance comme un avion	
mar. 13 oct. 09	42	10	17	01:40:00		00:20:00												Asics 2140 2009	Séance du midi pépère puis 4X800 au stade du Marais le soir	
mer. 14 oct. 09	42	10					60	03:10:00	2	00:43:00									VTT 2008	Sur la fin, en vélo, j'accuse un peu le coup...
jeu. 15 oct. 09	42	10	9,5	00:47:00														Asics 2140 2009		

suivi-2009 - Jour

ven. 16 oct. 09	42	10	9,5	00:44:00												Asics 2140 2009		Tiens, y'a un trou dans ma chaussure droite, on voit mon gros orteil!
sam. 17 oct. 09	42	10																
dim. 18 oct. 09	42	10	15	01:20:00												NB 769 2009		A l'île Marante, pendant que les copains s'éclatent à Royan
lun. 19 oct. 09	43	10	9,5	00:43:00												Asics 2140 2009		
mar. 20 oct. 09	43	10	13,5	01:09:00												Asics 2140 2009		
mer. 21 oct. 09	43	10	13,5	01:13:00												Asics 2140 2009		
jeu. 22 oct. 09	43	10	9,5	00:57:00												Asics 2140 2009		
ven. 23 oct. 09	43	10	13,5	01:12:00												Asics 2140 2009		
sam. 24 oct. 09	43	10	12	01:12:00												NB 769 2009		
dim. 25 oct. 09	43	10	18	01:41:00												NB 769 2009		
lun. 26 oct. 09	44	10	18	01:27:00												Asics 2140 2009		
mar. 27 oct. 09	44	10	20	01:55:00												Asics 2140 2009		
mer. 28 oct. 09	44	10					60	03:10:00	1,6	00:35:00								
jeu. 29 oct. 09	44	10																
ven. 30 oct. 09	44	10	13,5	01:14:00												Asics 2140 2009		
sam. 31 oct. 09	44	10	20	01:41:00												NB 769 2009		
dim. 1 nov. 09	44	11																
lun. 2 nov. 09	45	11																
mar. 3 nov. 09	45	11	9,5	00:55:00												Asics 2140 2009		
mer. 4 nov. 09	45	11					60	03:15:00									VTT 2008	Un vent à décorner les boeufs à l'aller
jeu. 5 nov. 09	45	11	9,5	00:49:00												Asics 2140 2009		
ven. 6 nov. 09	45	11	9,5	00:47:00												Asics 2140 2009		
sam. 7 nov. 09	45	11																
dim. 8 nov. 09	45	11	34	03:34:00														
lun. 9 nov. 09	46	11	10	00:55:00												Asics Trabuco 2009		
mar. 10 nov. 09	46	11	5	00:30:00												Asics 2140 2009		Toujours des courbatures de dimanche, zut!
mer. 11 nov. 09	46	11																
jeu. 12 nov. 09	46	11	5	00:28:00												Asics 2140 2009		Pris par le boulot, j'y vais seulement à 17h00...
ven. 13 nov. 09	46	11	59	06:20:00												NB 769 2009		En 2 parties, 29 en 2h55 le matin puis 30 en 3h25 le soir, sur la fin bonne flemouille, je termine en alternant marche et course, je ne veux pas me faire mal
sam. 14 nov. 09	46	11	6,5	00:36:00												NB 769 2009		Pour se détendre. Séance étirement juste après.

suivi-2009 - Jour

dim. 15 nov. 09	46	11											II	00:30:00			Séance à l'arrache avant de partir en pétage
lun. 16 nov. 09	47	11	9,5	01:02:00											Asics 2140 2009		
mar. 17 nov. 09	47	11	9,5	00:52:00											Asics 2140 2009		
mer. 18 nov. 09	47	11															
jeu. 19 nov. 09	47	11	13,5	01:12:00									II	00:30:00	Asics 2140 2009		
ven. 20 nov. 09	47	11	59	06:13:00											NB 769 2009		29 en 2:55 le matin et 30 en 3:18 le soir, en douceur
sam. 21 nov. 09	47	11															
dim. 22 nov. 09	47	11	20	01:48:00									II	00:30:00	NB 769 2009		
lun. 23 nov. 09	48	11	9,5	00:58:00											Asics 2140 2009		
mar. 24 nov. 09	48	11	13,5	01:16:00											Asics 2140 2009		
mer. 25 nov. 09	48	11	30	03:10:00									II	00:30:00	NB 769 2009		Trajet boulot avec pause croissant, je ne me refuse rien
jeu. 26 nov. 09	48	11	48	05:55:00											NB 769 2009		Pince-fesse à la GMBA, j'y vais en courant (32km/4h) et je reviens chez moi en courant (16km/1h55). Un peu froid à la tête, il pleut...
ven. 27 nov. 09	48	11															
sam. 28 nov. 09	48	11	10	01:05:00											NB 769 2009		Vais chercher ma GP2X, suis malade, bouh!
dim. 29 nov. 09	48	11											II	00:30:00			
lun. 30 nov. 09	49	11	9,5	01:00:00											Asics 2140 2009		Tj la crève
mar. 1 déc. 09	49	12	9,5	00:46:00			00:15:00								Asics 2140 2009		3 accélérations d'environ 5 minutes
mer. 2 déc. 09	49	12							2	00:42:00							
jeu. 3 déc. 09	49	12	9	00:56:00											Asics 2140 2009		
ven. 4 déc. 09	49	12															
sam. 5 déc. 09	49	12	15	01:00:13											NB 769 2009		Berges de Conflans
dim. 6 déc. 09	49	12	24	04:05:00			800								Asics trabuco 2009		Indian Race
lun. 7 déc. 09	50	12							1	00:21:00							Récup'
mar. 8 déc. 09	50	12							1,2	00:25:00							Dont 15 min plaquettes, aouch ça fatigue les bras!
mer. 9 déc. 09	50	12							1,5	00:31:00							Un peu de plaquettes, un peu de battements, enfin j'ai les jambes légères, demain je cours!

suivi-2009 - Jour

jeu. 10 déc. 09	50	12	4	00:26:00												Asics 2140 2009		Juste pour dire que je suis sorti, moral un peu en berne, je sais pas trop pourquoi
ven. 11 déc. 09	50	12	30	03:13:00												Asics trabuco 2009		Retour boulot, par grand froid, répétition CV
sam. 12 déc. 09	50	12																
dim. 13 déc. 09	50	12	8	00:45:00												NB 769 2009		Avec Garantie en poussette
lun. 14 déc. 09	51	12																
mar. 15 déc. 09	51	12																
mer. 16 déc. 09	51	12																
jeu. 17 déc. 09	51	12																
ven. 18 déc. 09	51	12	100	16:10:00	1500											Asics trabuco 2009		Ceinture Verte
sam. 19 déc. 09	51	12	113	24:00:00	800											Asics trabuco 2009		Ceinture Verte
dim. 20 déc. 09	51	12	2	00:30:00												Asics trabuco 2009		Ceinture Verte
lun. 21 déc. 09	52	12							0,8	00:24:00								Récup'
mar. 22 déc. 09	52	12																
mer. 23 déc. 09	52	12																
jeu. 24 déc. 09	52	12	9,5	00:57:00												Asics 2140 2009		Pour faire tourner les jambes.
ven. 25 déc. 09	52	12																
sam. 26 déc. 09	52	12																
dim. 27 déc. 09	52	12	18	01:35:00												NB 769 2009		Je me sens remis de mes émotions d'il y a 8 jours, ça tourne.
lun. 28 déc. 09	53	12																
mar. 29 déc. 09	53	12	9,5	00:53:00												Asics 2140 2009		Un 400m au carton en plein milieu, 7'05"
mer. 30 déc. 09	53	12							2,5	00:52:00								
jeu. 31 déc. 09	53	12	18	01:43:50												Asics 2140 2009		Enfin, j'ai remis des piles dans mon cardio.

suivi-2009 - Semaine

Semaine	Jour début	Jour fin	Poids	FC réveil	Temps 9,5km à 145 puls.	Vit 9,5 km à 145 puls.	Tour bras	Tour cuisse	Tour de poitrine	Tour de taille	Mode triade (Lafay)	Mode bas (Lafay)	Eq c.à.p.	Eq D+	Eq vélo	Eq nat.	Eq roller	Eq muscu	Eq prévu	Eq total	Temps total	Commentaire
1	01/Janv.	04/Janv.	78,9		00:43:50	13,0					9	12	59	0	0	0	0	10	80	69	06:57:00	
2	05/Janv.	11/Janv.	80		00:43:30	13,1					9	12	74	0	0	8	0	7	110	89	08:49:00	
3	12/Janv.	18/Janv.	79,6								9	12	122	0	0	6	0	12	110	140	15:15:50	
4	19/Janv.	25/Janv.	79		00:40:56	13,9					9	12	84	0	7	9	0	2	110	103	10:45:18	
5	26/Janv.	01/févr.	79,2								10	12	119	0	20	10	0	5	110	154	19:09:00	
6	02/févr.	08/févr.	79,3								6	6	61	0	0	0	0	12	80	72	07:24:45	Bonne petite semaine de repos mais bizarrement je ne me sens pas si reposé. Faut dire, j'ai cumulé les nuits à 3h de sommeil...
7	09/févr.	15/févr.	80,1				31	56,5	100	84	7	7	92	0	4	7	0	9	120	112	12:58:26	Enchaînement de deux grosses sorties de 30 bornes à pied, sans soucis particulier
8	16/févr.	22/févr.	78,9		00:41:10	13,8	31	56	98	82			114	0	18	0	0	8	130	140	17:42:10	Très à l'aise sur les sorties longues, du mal à accélérer sur du court
9	23/févr.	01/mars	79,1										65	0	24	0	0	13	140	102	14:49:00	
10	02/mars	08/mars	79,2										18	0	18	0	0	13	80	48	08:41:00	
11	09/mars	15/mars	79,5										126	0	12	0	0	2	150	140	18:13:15	Ecotrail, vive le lapin bleu!!!
12	16/mars	22/mars	79										63	0	12	0	0	4	130	79	09:05:00	Reprise dès le milieu de semaine
13	23/mars	29/mars	79				31	56,5	99	82			111	0	12	0	0	9	110	132	15:25:00	WE Lyon
14	30/mars	05/avr.	79,3		00:39:40	14,4							74	0	0	6	0	0	90	81	06:28:10	Marathon de Paris
15	06/avr.	12/avr.	78,2										42	0	12	6	0	2	50	61	08:10:30	Repos
16	13/avr.	19/avr.											101	0	12	0	0	10	110	123	14:29:00	Reprise
17	20/avr.	26/avr.	77,9										49	0	81	6	0	2	130	137	24:30:00	Travail de vitesse, Mennecy-Montargis en vélo
18	27/avr.	03/mai	78,6										68	0	14	16	0	15	150	112	13:58:00	Aouch', pb genou droit, douleur inédite, alerte niveau orange!
19	04/mai	10/mai	78,3										47	0	36	9	0	17	170	108	17:04:00	Spécifique 24h
20	11/mai	17/mai	79,2				31	56	99	82			34	0	13	16	0	0	50	63	07:55:00	Repos, j'essaye de "gérer" mes genoux
21	18/mai	24/mai	79,8										210	0	0	0	0	0	250	210	24:27:00	Brives
22	25/mai	31/mai	79,2										30	0	12	1	0	4		47	07:20:00	Repos
23	01/juin	07/juin	78,8										73	0	35	0	0	9		117	17:26:00	Reprise de l'entraînement, accent sur le vélo
24	08/juin	14/juin	78,1										49	0	61	0	0	7		116	20:28:00	More vélo
25	15/juin	21/juin	78										23	0	34	6	0	8		71	13:28:00	Repos

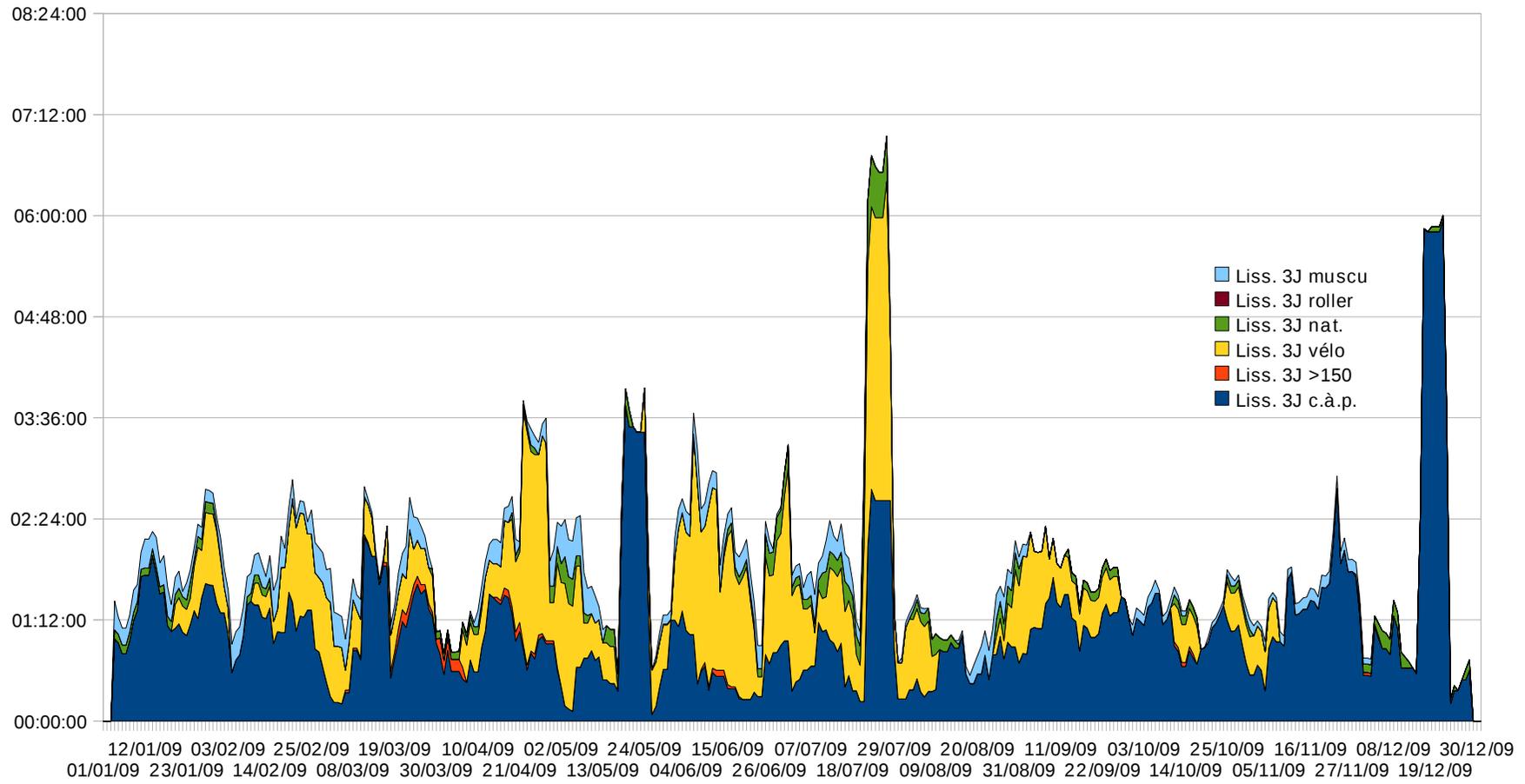
suivi-2009 - Semaine

26	22/juin	28/juin	78,6															59	0	41	23	0	5		128	16:36:25	Nice
27	29/juin	05/juil.																28	0	30	8	0	5		71	12:08:00	Récup' active
28	06/juil.	12/juil.	78,7															92	0	12	9	0	7		120	13:08:00	Un peu de km tout de même, histoire de ne pas s'endormir
29	13/juil.	19/juil.	78,2															31	0	26	28	0	12		96	13:56:00	Repos (relatif)
30	20/juil.	26/juil.	79,3					31	57	100	83							136	0	108	50	0	0		293	46:59:00	Lensahn
31	27/juil.	02/août																15	0	12	0	0	0		27	04:50:00	Repos
32	03/août	09/août	78,7															23	0	24	13	0	2		62	09:20:00	
33	10/août	16/août																64	0	0	8	0	0		72	07:09:00	
34	17/août	23/août																40	0	0	0	0	8		48	05:24:00	
35	24/août	30/août																56	0	4	15	0	11		86	10:19:00	
36	31/août	06/sept.	80,1	00:43:27	13,1													89	0	29	0	0	0		118	15:42:27	Reprise des hostilités
37	07/sept.	13/sept.																104	0	12	0	0	0		116	13:06:00	
38	14/sept.	20/sept.																83	0	12	8	0	0		103	11:42:00	
39	21/sept.	27/sept.																97	0	12	8	0	0		117	12:29:00	
40	28/sept.	04/oct.																95	0	0	0	0	4		99	09:23:00	
41	05/oct.	11/oct.																85	0	0	0	0	3		88	08:42:00	
42	12/oct.	18/oct.																69	0	12	8	0	0		89	09:44:00	
43	19/oct.	25/oct.																90	0	0	0	0	2		92	08:32:00	
44	26/oct.	01/nov.																72	0	12	6	0	2		92	10:27:00	
45	02/nov.	08/nov.																72	0	12	0	0	4		88	11:05:00	
46	09/nov.	15/nov.																86	0	0	0	0	5		90	09:44:00	
47	16/nov.	22/nov.																112	0	0	0	0	5		117	12:07:00	
48	23/nov.	29/nov.																111	0	0	0	0	5		116	13:24:00	
49	30/nov.	06/déc.																67	8	0	8	0	0		83	08:29:13	
50	07/déc.	13/déc.	78,6															42	0	0	15	0	0		57	05:41:00	
51	14/déc.	20/déc.																215	23	0	0	0	0		238	40:40:00	Ceinture Verte IDF
52	21/déc.	27/déc.																28	0	0	3	0	0		31	02:56:00	
53	28/déc.	31/déc.																28	0	0	10	0	0		38	03:28:50	

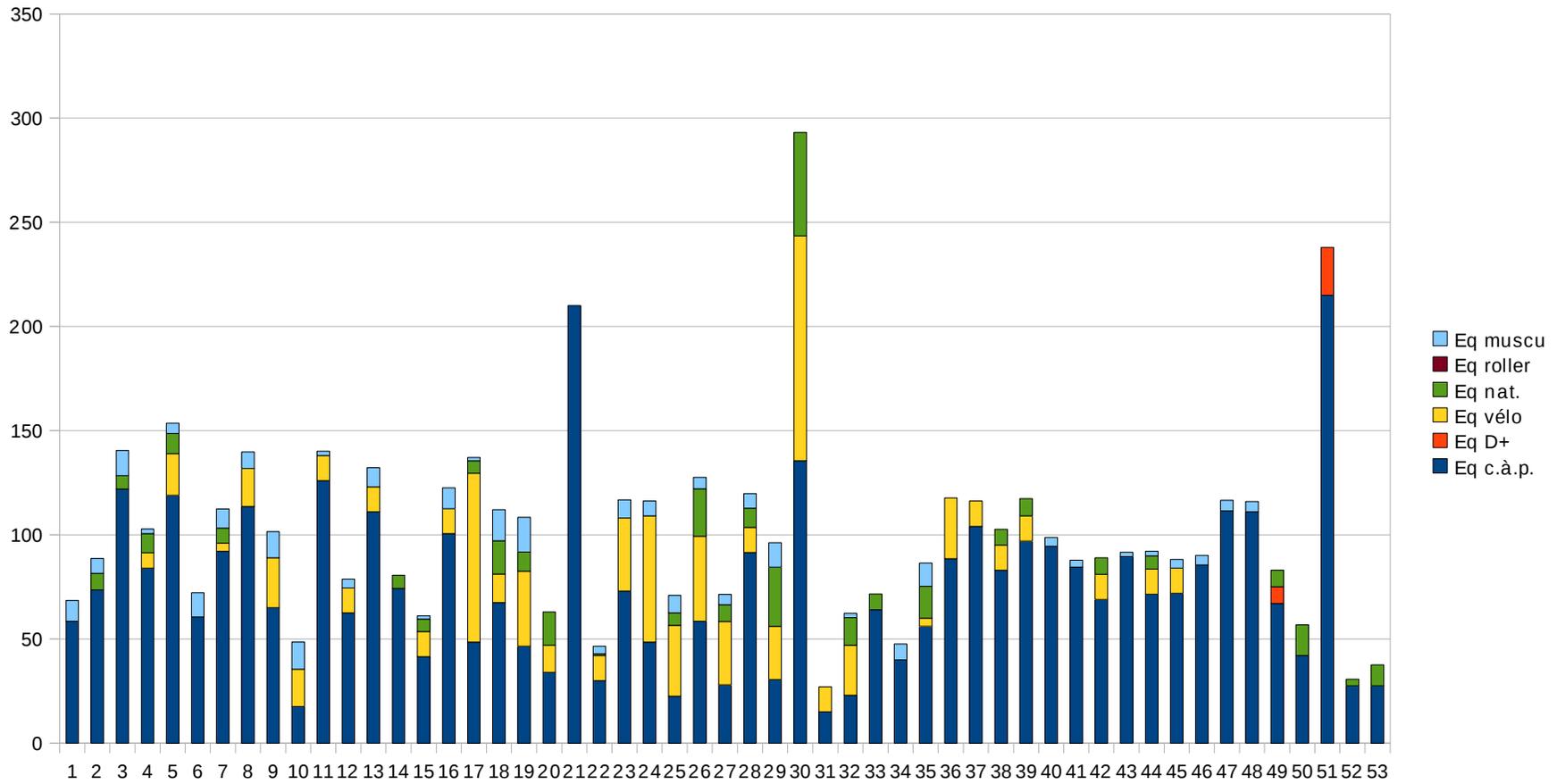
suivi-2009 - Mois

<i>Mois</i>	<i>C.à.p.</i>	<i>D+</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Roller</i>	<i>Muscu</i>	<i>C.à.p. (D+)</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Roller</i>	<i>Muscu</i>	<i>Vitesse c.à.p.</i>	<i>Nb c.à.p.</i>	<i>Dist. Moy. c.à.p.</i>	<i>% c.à.p.</i>	<i>Temps &gt; 150</i>	<i>Eq total</i>	<i>Temps total</i>	<i>Commentaire</i>
1	450	0	137	8	0	9	41:58:08	08:05:00	03:02:00	00:00:00	07:15:00	10,7	26	17,3	82	00:00:00	547	60:20:08	Aligné les km comme un furieux
2	330	0	232	2	0	9	30:15:21	13:35:00	00:40:00	00:00:00	07:45:00	10,9	22	15,0	78	00:00:00	422	52:15:21	Pareil, plein pot endurance fondamentale
3	343	0	270	0	0	9	34:24:15	13:50:00	00:00:00	00:00:00	06:10:00	10,0	18	19,1	80	01:37:00	428	54:24:15	Ecotrail, puis j'ajoute un peu de fractionné
4	312	0	585	5	0	5	28:19:40	28:08:00	01:48:00	00:00:00	03:40:00	11,0	19	16,4	67	02:01:00	466	61:55:40	Marathon de Paris, se passe plutôt bien
5	323	0	313	11	0	7	35:22:00	15:30:00	03:44:00	00:00:00	06:05:00	9,1	13	24,8	70	00:00:00	458	60:41:00	24h Brives
6	212	0	852	7	0	8	19:51:45	40:37:01	02:30:39	00:00:00	05:55:00	10,7	14	15,1	48	00:30:00	441	68:54:25	Nice
7	276	0	940	24	0	5	31:51:00	43:25:00	08:14:00	00:00:00	04:45:00	8,7	14	19,7	47	00:00:00	583	88:15:00	Lensahn
8	216	0	166	9	0	7	20:47:00	09:05:00	03:08:00	00:00:00	04:10:00	10,4	16	13,5	71	00:00:00	306	37:10:00	Repos (bien mérité!)
9	400	0	301	4	0	0	36:39:27	15:40:00	01:25:00	00:00:00	00:00:00	10,9	25	16,0	84	00:00:00	476	53:44:27	Reprise
10	364	0	120	4	0	5	32:57:00	06:20:00	01:18:00	00:00:00	02:20:00	11,0	24	15,2	88	00:20:00	414	42:55:00	Reprise II
11	380	0	60	0	0	8	39:25:00	03:15:00	00:00:00	00:00:00	03:45:00	9,6	21	18,1	90	00:00:00	420	47:20:00	Charge cap
12	370	3100	0	9	0	0	57:00:03	00:00:00	03:15:00	00:00:00	00:00:00	6,5	14	26,4	85	00:15:00	437	60:15:03	Ceinture Verte

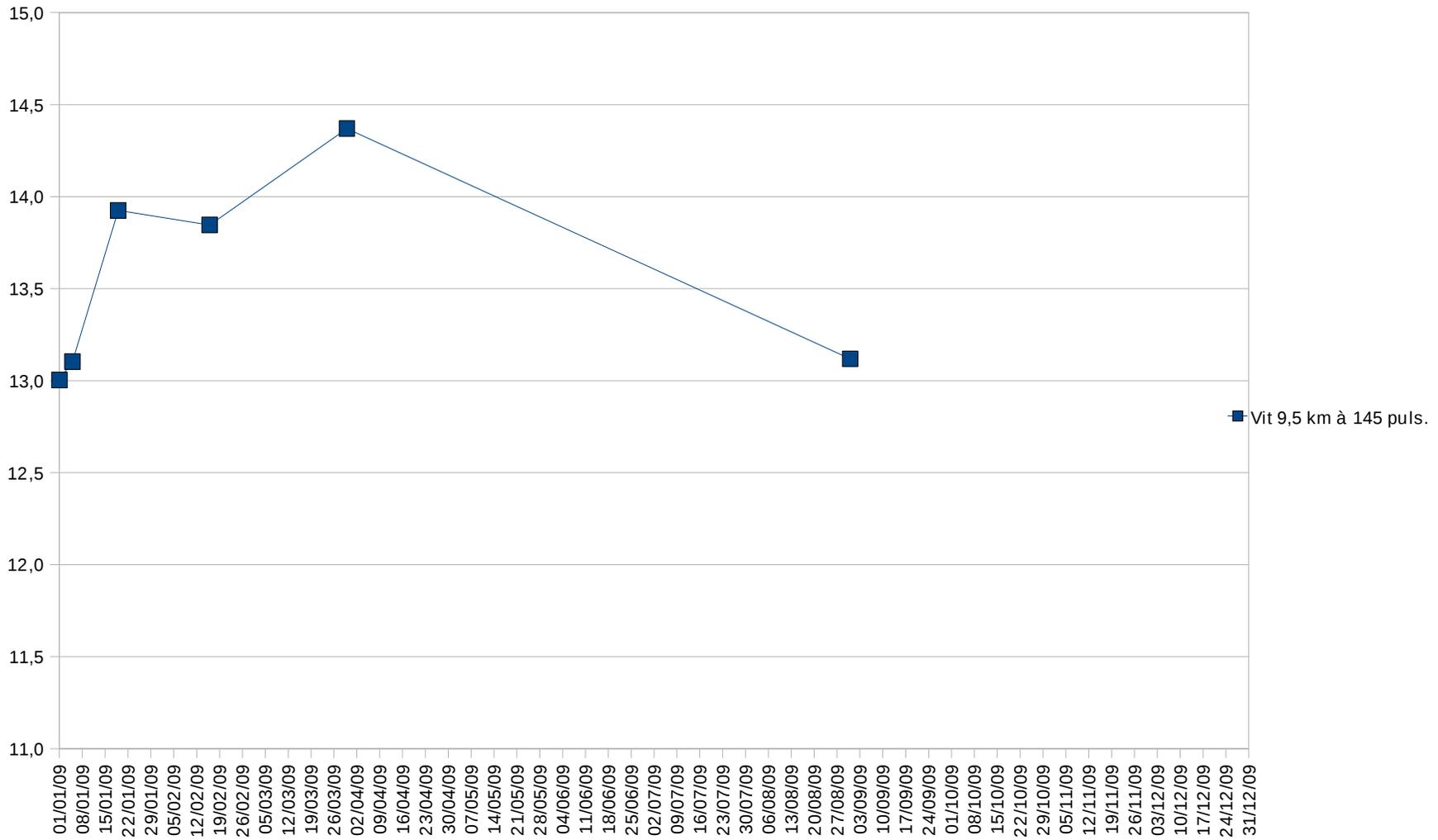
suivi-2009 - Graph1



suivi-2009 - Graph2



suivi-2009 - Graph3



suivi-2009 - Stat1

	<b>Dist. c.à.p.</b>	<b>D+ c.à.p.</b>	<b>Temps c.à.p. &gt; 150</b>	<b>Dist. Vélo</b>	<b>Dist nat.</b>	<b>Dist. roller</b>	<b>Temps muscu</b>	<b>Total</b>
<b>Nb sorties</b>	225	3	18	60	38	0	72	416
<b>Distance</b>	3974,7	3100		3976	81,8	0		
<b>Charge</b>	3984,2	31		795,2	327,2	0	259,17	5396,77
<b>Temps</b>	408:50:39		04:43:00	197:30:01	29:04:39	00:00:00	51:50:00	691:58:19
<b>Dist. Moy.</b>	17,67	1033,33		66,27	2,15	#DIV/0 !		
<b>Temps. Moy.</b>	01:49:02	00:00:00	00:15:43	03:17:30	00:45:55	#DIV/0 !	00:43:12	
<b>Vit. Moy.</b>	9,72	#DIV/0 !		20,13	2,81	#DIV/0 !		

	<b>Saucony 2008</b>	<b>Mizuno moches 2008</b>	<b>Mizuno oranges 2009</b>	<b>Asics 2140 2009</b>	<b>NB 769 2009</b>	<b>Asics Trabuco 2009</b>	<b>Tandem 2002</b>	<b>Cruiser 2007</b>	<b>VTT 2008</b>
<b>Nb sorties</b>	27	45	44	72	26	6	0	11	47
<b>Dist. init.</b>	1133	317	0	0	0	0	565	1455	2456
<b>Dist. 2009</b>	485	646	686	1218	587	303	0	240	3616
<b>Dist. totale</b>	1618	963	685,7	1218	587	303	565	1695	6072
<b>Temps</b>	48:16:23	58:42:31	63:05:30	123:56:02	58:05:13	51:32:00	00:00:00	16:45:00	174:35:01
<b>Vit moy</b>	10,04	11	10,87	9,83	10,11	5,88	#DIV/0 !	14,33	20,71