

J

Date	Semaine	Mois	Sport	Durée	Distance	D+	Équiv	Pente	Rdouce	Rdure	Matériel	Commentaire
Sun 1 Jan	1	1	Càp	01:50:00	19		19	0			Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 2 Jan	2	1	Càp	00:48:00	10		10	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 3 Jan	2	1	Vélo	00:50:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Tue 3 Jan	2	1	Càp	00:35:00	7.5		7.5	0	00:10:00		K-Swiss 2010	Tapis
Tue 3 Jan	2	1	Vélo	00:50:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Wed 4 Jan	2	1	Càp	01:20:00	15		15	0			Saucony Hurricane 46 2010	
Wed 4 Jan	2	1	Càp	01:25:00	15		15	0			Saucony Hurricane 46 2010	
Thu 5 Jan	2	1	Càp	01:25:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 6 Jan	2	1	Càp	03:25:00	29		29	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Sat 7 Jan	2	1	Càp	01:52:00	19		19	0			Saucony Hurricane 46 2010	
Sun 8 Jan	2	1	Càp	02:10:00	19		19	0			Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 9 Jan	3	1	Càp	02:06:00	19		19	0			Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 10 Jan	3	1	Càp	01:56:00	19		19	0			Saucony Hurricane 46 2010	
Wed 11 Jan	3	1	Càp	00:50:00	10		10	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 12 Jan	3	1	Càp	01:00:00	10		10	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 13 Jan	3	1	Càp	01:20:00	17		17	0			Saucony Hurricane 45 2010	Tapis
Sat 14 Jan	3	1	Càp	02:15:00	17		17	0			Saucony Hurricane 45 2010	Retour resto buro. Hum.
Sun 15 Jan	3	1	Càp	01:20:00	15.5	100	16.3	1.3			Saucony Hurricane 45 2010	Tapis
Mon 16 Jan	4	1	Càp	03:15:00	29.5	150	30.7	1			Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 17 Jan	4	1	Càp	00:55:00	10.5		10.5	0			K-Swiss 2010	Tapis
Tue 17 Jan	4	1	Càp	00:58:00	10		10	0			K-Swiss 2010	Tapis
Wed 18 Jan	4	1	Càp	01:15:00	13		13	0			K-Swiss 2010	Tapis
Wed 18 Jan	4	1	Càp	00:56:00	11		11	0			K-Swiss 2010	Tapis
Thu 19 Jan	4	1	Càp	01:05:00	10		10	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 20 Jan	4	1	Càp	02:43:00	26		26	0			K-Swiss 2010	Tapis
Sun 22 Jan	4	1	Càp	01:55:00	19		19	0			Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 23 Jan	5	1	Càp	01:05:00	11		11	0			Saucony Hurricane 45 2010	Tapis
Tue 24 Jan	5	1	Càp	00:55:00	10		10	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 24 Jan	5	1	Càp	01:15:00	11		11	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 25 Jan	5	1	Càp	03:01:00	29.5	150	30.7	1			Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 26 Jan	5	1	Càp	01:00:00	12		12	0			Saucony Hurricane 46 2010	Tapis
Fri 27 Jan	5	1	Càp	00:55:00	10		10	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Sun 29 Jan	5	1	Càp	01:21:00	14	200	15.6	2.9			Saucony Hurricane 46 2010	
Sun 29 Jan	5	1	Càp	00:42:00	8		8	0			Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 30 Jan	6	1	Càp	00:57:00	10		10	0			Saucony Hurricane 45 2010	

J

Wed 1 Feb	6	2	Càp	03:35:00	30	150	31.2	1		Saucony Hurricane 46 2010	
Thu 2 Feb	6	2	Càp	05:58:00	54		54	0		Saucony Hurricane 46 2010	Tapis
Fri 3 Feb	6	2	Càp	00:55:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Sat 4 Feb	6	2	Càp	02:10:00	20		20	0		Saucony Hurricane 46 2010	Brompton !
Sat 4 Feb	6	2	Vélo	00:50:00	15		3	0		Brompton 2012	
Sun 5 Feb	6	2	Càp	01:55:00	19		19	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 6 Feb	7	2	Càp	01:10:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	Tapis
Tue 7 Feb	7	2	Càp	00:35:00	7.5		7.5	0		Saucony Hurricane 46 2010	Tapis
Tue 7 Feb	7	2	Càp	00:30:00	4.5		4.5	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Wed 8 Feb	7	2	Càp	03:55:00	30	200	31.6	1.3		Saucony Hurricane 46 2010	Sac 12kg
Thu 9 Feb	7	2	Vélo	00:16:00	10		2	0			HT au Cmed
Thu 9 Feb	7	2	Càp	00:15:00	3		3	0		Saucony Hurricane 46 2010	Tapis
Fri 10 Feb	7	2	Càp	07:55:00	70		70	0		Saucony Hurricane 46 2010	Tapis
Sat 11 Feb	7	2	Vélo	01:00:00	18		3.6	0		Cruiser 2007	
Sat 11 Feb	7	2	Vélo	01:00:00	16		3.2	0		Cruiser 2007	
Mon 13 Feb	8	2	Càp	00:18:00	3		3	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 14 Feb	8	2	Càp	00:38:00	6		6	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 15 Feb	8	2	Càp	00:46:00	8		8	0		Asics GT 2170 2012	
Fri 17 Feb	8	2	Vélo	00:50:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Fri 17 Feb	8	2	Vélo	00:50:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Sun 19 Feb	8	2	Càp	01:49:00	19		19	0		Saucony Hurricane 46 2012	
Mon 20 Feb	9	2	Càp	00:59:00	11		11	0		Saucony Hurricane 46 2012	
Wed 22 Feb	9	2	Càp	07:00:00	64		64	0		Saucony Hurricane 46 2012	48h Evreux
Thu 23 Feb	9	2	Càp	24:00:00	205		205	0		Saucony Hurricane 46 2012	48h Evreux
Fri 24 Feb	9	2	Càp	17:00:00	126		126	0		Saucony Hurricane 46 2012	48h Evreux
Wed 29 Feb	10	2	Vélo	00:45:00	15		3	0		Brompton 2012	
Fri 2 Mar	10	3	Càp	02:00:00	19		19	0		Asics GT 2170 2012	
Sun 4 Mar	10	3	Càp	02:25:00	21		21	0		Saucony Hurricane 46 2012	Argenteuil – Vincennes
Sun 4 Mar	10	3	Càp	01:59:00	21.1		21.1	0		Saucony Hurricane 46 2012	Semi-Paris
Mon 5 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Mon 5 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 6 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 6 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 7 Mar	11	3	Càp	00:42:00	7		7	0		Asics GT 2170 2012	
Wed 7 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 7 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	

J

Thu 8 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Thu 8 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 9 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 9 Mar	11	3	Vélo	01:00:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Sat 10 Mar	11	3	Càp	01:50:00	19	19	0		###	Asics GT 2170 2012	10 * 3 min Rdure. Dur.
Sun 11 Mar	11	3	Càp	02:10:00	19	19	0			Asics GT 2170 2012	SGDB – Bourg la Reine
Mon 12 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Mon 12 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 13 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 13 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Wed 14 Mar	12	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Wed 14 Mar	12	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Wed 14 Mar	12	3	Càp	01:35:00	17	17	0			Asics GT 2170 2012	
Thu 15 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Thu 15 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 16 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 16 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Sat 17 Mar	12	3	Càp	01:14:00	15	15	0			Asics GT 2170 2012	
Sun 18 Mar	12	3	Càp	04:30:00	41	41	0			Asics GT 2170 2012	
Mon 19 Mar	13	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Mon 19 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 20 Mar	13	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 20 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 20 Mar	13	3	Càp	01:49:00	19	19	0		###	Asics GT 2170 2012	
Wed 21 Mar	13	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Wed 21 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Thu 22 Mar	13	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Thu 22 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Thu 22 Mar	13	3	Càp	01:44:00	19	19	0	01:00:00		Asics GT 2170 2012	
Fri 23 Mar	13	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 23 Mar	13	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 23 Mar	13	3	Càp	02:15:00	19	19	0			Asics GT 2170 2012	
Sat 24 Mar	13	3	Càp	02:56:00	30	30	0	01:20:00		Asics GT 2170 2012	
Sun 25 Mar	13	3	Càp	02:05:00	23	23	0			Asics GT 2170 2012	

J

Mon 26 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Mon 26 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 27 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 27 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 27 Mar	14	3	Càp	01:49:00	19	19	0		###	Asics GT 2170 2012	
Wed 28 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Wed 28 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Wed 28 Mar	14	3	Càp	01:55:00	19	19	0			Asics GT 2170 2012	
Thu 29 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Thu 29 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 30 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 30 Mar	14	3	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 30 Mar	14	3	Càp	00:40:00	8	8	0			Asics GT 2170 2012	
Sat 31 Mar	14	3	Càp	01:43:00	19	19	0	01:00:00		Asics GT 2170 2012	
Mon 2 Apr	15	4	Càp	02:10:00	19	19	0			Asics GT 2170 2012	
Mon 2 Apr	15	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Mon 2 Apr	15	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 3 Apr	15	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Tue 3 Apr	15	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Wed 4 Apr	15	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Wed 4 Apr	15	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Thu 5 Apr	15	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Thu 5 Apr	15	4	Vélo	01:00:00	16	3.2	0			Brompton 2012	
Fri 6 Apr	15	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 6 Apr	15	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Sun 8 Apr	15	4	Càp	01:00:00	10	10	0			Asics GT 2170 2012	Port Louis
Tue 10 Apr	16	4	Vélo	00:45:00	12	2.4	0			Brompton 2012	
Tue 10 Apr	16	4	Vélo	00:45:00	12	2.4	0			Brompton 2012	
Wed 11 Apr	16	4	Vélo	00:35:00	12	2.4	0			Brompton 2012	
Wed 11 Apr	16	4	Vélo	00:35:00	12	2.4	0			Brompton 2012	
Thu 12 Apr	16	4	Vélo	00:35:00	12	2.4	0			Brompton 2012	
Thu 12 Apr	16	4	Vélo	00:30:00	12	2.4	0			Brompton 2012	
Fri 13 Apr	16	4	Vélo	00:40:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Fri 13 Apr	16	4	Vélo	00:45:00	14	2.8	0			Brompton 2012	
Sun 15 Apr	16	4	Càp	03:45:00	42.2	42.2	0			Salomon Hurricane 46 2012 rouges	Marathon Paris en cube

J

Mon 16 Apr	17	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 16 Apr	17	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 17 Apr	17	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	Aller seulement, retour voiture
Wed 18 Apr	17	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 18 Apr	17	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 19 Apr	17	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 19 Apr	17	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 20 Apr	17	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 20 Apr	17	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 23 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 23 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 24 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 24 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 25 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 25 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 26 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 26 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 27 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 27 Apr	18	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Sun 29 Apr	18	4	Càp	01:49:00	19		19	0			Asics GT 2170 2012	
Mon 30 Apr	19	4	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 30 Apr	19	4	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 2 May	19	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 2 May	19	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 3 May	19	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 3 May	19	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 3 May	19	5	Càp	01:20:00	14		14	0			Asics GT 2170 2012	
Fri 4 May	19	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 4 May	19	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 7 May	20	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 7 May	20	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 8 May	20	5	Càp	03:35:00	33		33	0			Asics GT 2170 2012	
Wed 9 May	20	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 9 May	20	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 10 May	20	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 10 May	20	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	

J

Fri 11 May	20	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Fri 11 May	20	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Sun 13 May	20	5	Càp	01:30:00	13	13	0	Asics GT 2170 2012	
Mon 14 May	21	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Mon 14 May	21	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Tue 15 May	21	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Tue 15 May	21	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Wed 16 May	21	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Wed 16 May	21	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Thu 17 May	21	5	Càp	02:20:00	26	26	0	Asics GT 2170 2012	
Fri 18 May	21	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Fri 18 May	21	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Fri 18 May	21	5	Càp	02:00:00	19	19	0	Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Sat 19 May	21	5	Càp	01:58:00	18	18	0	rouges	
Sun 20 May	21	5	Càp	02:02:00	19	19	0	Asics GT 2170 2012	
Mon 21 May	22	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Mon 21 May	22	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Tue 22 May	22	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Tue 22 May	22	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Tue 22 May	22	5	Càp	02:00:00	19	19	0	Asics GT 2170 2012	
Wed 23 May	22	5	Vélo	00:30:00	12	2.4	0	Brompton 2012	
Wed 23 May	22	5	Vélo	00:30:00	12	2.4	0	Brompton 2012	
Thu 24 May	22	5	Vélo	00:30:00	12	2.4	0	Brompton 2012	
Thu 24 May	22	5	Vélo	00:30:00	12	2.4	0	Brompton 2012	
Thu 24 May	22	5	Càp	01:58:00	19	19	0	Asics GT 2170 2012	
Fri 25 May	22	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	
Fri 25 May	22	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	Crevé au retour en tentant d'aller chez le marathonien, terminé à pied
Fri 25 May	22	5	Càp	02:20:00	19	19	0	Asics GT 2170 2012	Très fatigué, allergie au pollen, je suis rincé
Sun 27 May	22	5	Vélo	02:00:00	30	6	0	Cruiser 2007	Plan loose pour aller jouer avec les M&C, je crève à Villiers et fais villiers – bercy puis bercy – st lazare à pied, avec le vélo plus le souba, chaleur écrasante. J'ai marché 3 heures, je note 2 heures de vélo parce que bon, j'ai surtout travaillé la résistance à l'ennui et la solidité de mes épaules
Mon 28 May	23	5	Vélo	00:35:00	14	2.8	0	Brompton 2012	Nouveau record, 35 min, il n'y avait personne sur la route (ascension)
Mon 28 May	23	5	Vélo	00:45:00	14	2.8	0	Brompton 2012	

J

Tue 29 May	23	5	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 29 May	23	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	Me casse la gueule, à peu près au même endroit qu'il y a quelques semaines, sur les bords de seine...
Tue 29 May	23	5	Càp	02:10:00	19		19	0			Asics GT 2170 2012	
Thu 31 May	23	5	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 31 May	23	5	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 1 Jun	23	6	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 1 Jun	23	6	Càp	00:32:00	6.5		6.5	0	00:10:00		K-Swiss 2010	Nouvel abonnement au club med, back on the treadmill !
Fri 1 Jun	23	6	Vélo	01:00:00	19		3.8	0			Brompton 2012	
Sun 3 Jun	23	6	Càp	00:48:00	8		8	0			Asics GT 2170 2012	
Mon 4 Jun	24	6	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 4 Jun	24	6	Càp	00:30:00	6.4		6.4	0	00:20:00		Asics GT 2170 2012	
Mon 4 Jun	24	6	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 5 Jun	24	6	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 5 Jun	24	6	Càp	00:30:00	6.3		6.3	0	00:20:00		Asics GT 2170 2012	
Tue 5 Jun	24	6	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 6 Jun	24	6	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 6 Jun	24	6	Càp	00:30:00	6.5		6.5	0	00:20:00		Asics GT 2170 2012	
Wed 6 Jun	24	6	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 7 Jun	24	6	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 7 Jun	24	6	Càp	00:30:00	6.4		6.4	0	00:20:00		Asics GT 2170 2012	
Thu 7 Jun	24	6	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 8 Jun	24	6	Càp	00:30:00	6.3		6.3	0	00:15:00		Asics GT 2170 2012	
Sat 9 Jun	24	6	Càp	01:55:00	19		19	0			Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Sun 10 Jun	24	6	Càp	00:53:00	9		9	0			Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Mon 11 Jun	25	6	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 11 Jun	25	6	Càp	00:33:30	7.5		7.5	0	00:20:00		Asics GT 2170 2012	
Mon 11 Jun	25	6	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 12 Jun	25	6	Vélo	00:40:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 12 Jun	25	6	Càp	00:30:00	7		7	0	00:20:00		Asics GT 2170 2012	
Tue 12 Jun	25	6	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 13 Jun	25	6	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 13 Jun	25	6	Càp	00:30:00	7		7	0	00:20:00		Asics GT 2170 2012	
Wed 13 Jun	25	6	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 14 Jun	25	6	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	

J

Thu 14 Jun	25	6	Càp	00:30:00	6.6	6.6	0	00:20:00	Asics GT 2170 2012	
Thu 14 Jun	25	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Fri 15 Jun	25	6	Càp	02:35:00	22	22	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Sat 16 Jun	25	6	Càp	00:48:00	7	7	0		rouges	
Mon 18 Jun	26	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Mon 18 Jun	26	6	Càp	00:36:00	7.7	7.7	0	00:20:00	Asics GT 2170 2012	
Mon 18 Jun	26	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 19 Jun	26	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 19 Jun	26	6	Càp	00:30:00	6.6	6.6	0	00:20:00	Asics GT 2170 2012	
Tue 19 Jun	26	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 20 Jun	26	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 20 Jun	26	6	Càp	00:30:00	7	7	0	00:25:00	Asics GT 2170 2012	
Wed 20 Jun	26	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Thu 21 Jun	26	6	Càp	00:30:30	6.8	6.8	0	00:20:00	Asics GT 2170 2012	
Fri 22 Jun	26	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Fri 22 Jun	26	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Sat 23 Jun	26	6	Vélo	17:30:00	343	68.6	0		Synapse 2010	Aller Mt St Michel + 1h de retour, j'ai enlevé du rapport de la course, j'ai enlevé la « bande de » dodo (30m+10m+20m) au final je mets 35h50 pour l'A/R
Sun 24 Jun	26	6	Vélo	16:20:00	323	64.6	0		Synapse 2010	
Mon 25 Jun	27	6	Vélo	00:55:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Mon 25 Jun	27	6	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 26 Jun	27	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 26 Jun	27	6	Càp	00:20:00	3.5	3.5	0		Asics GT 2170 2012	
Tue 26 Jun	27	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 27 Jun	27	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 27 Jun	27	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Thu 28 Jun	27	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Thu 28 Jun	27	6	Càp	00:30:00	6.2	6.2	0		Asics GT 2170 2012	
Thu 28 Jun	27	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Fri 29 Jun	27	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Fri 29 Jun	27	6	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Mon 2 Jul	28	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	Abonnement 1 an au CM ! Faut fêter cela dignement;)
Mon 2 Jul	28	7	Càp	00:50:00	11	11	0	00:20:00	Asics GT 2170 2012	
Mon 2 Jul	28	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 3 Jul	28	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	

J

Tue 3 Jul	28	7	Càp	00:39:00	6.4	6.4	0	00:05:00	Asics GT 2170 2012	
Tue 3 Jul	28	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 4 Jul	28	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 4 Jul	28	7	Càp	00:31:30	6.6	6.6	0		Asics GT 2170 2012	
Wed 4 Jul	28	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Thu 5 Jul	28	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Thu 5 Jul	28	7	Càp	00:30:00	6.8	6.8	0		Asics GT 2170 2012	
Thu 5 Jul	28	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Fri 6 Jul	28	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Synapse 2010	
Fri 6 Jul	28	7	Vélo	05:30:00	100	20	0		Synapse 2010	Aller Nantes 1
Sat 7 Jul	28	7	Vélo	17:30:00	330	66	0		Synapse 2010	Aller Nantes 2
Sat 7 Jul	28	7	Vélo	04:30:00	80	16	0		Synapse 2010	Retour Nantes 1
Sun 8 Jul	28	7	Vélo	20:30:00	350	70	0		Synapse 2010	Retour Nantes 2
Tue 10 Jul	29	7	Càp	01:30:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012	
Wed 11 Jul	29	7	Càp	01:35:00	14	14	0		rouges	
Wed 11 Jul	29	7	Càp	01:35:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012	
Thu 12 Jul	29	7	Càp	01:25:00	14	14	0		rouges	
Fri 13 Jul	29	7	Càp	01:30:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012	
Fri 13 Jul	29	7	Càp	01:30:00	14	14	0		rouges	
Sat 14 Jul	29	7	Nat	00:55:00	2.5	10	0		Piscine	
Sun 15 Jul	29	7	Nat	00:45:00	2	8	0		Piscine	
Mon 16 Jul	30	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Mon 16 Jul	30	7	Càp	00:31:00	7.1	7.1	0		Asics GT 2170 2012	
Mon 16 Jul	30	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 17 Jul	30	7	Càp	01:30:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012	
Wed 18 Jul	30	7	Càp	02:30:00	22	22	0		rouges	
Wed 18 Jul	30	7	Càp	01:30:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012	
Thu 19 Jul	30	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		rouges	
Thu 19 Jul	30	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Fri 20 Jul	30	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Fri 20 Jul	30	7	Càp	00:15:00	2.6	2.6	0		Brompton 2012	
Fri 20 Jul	30	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Asics GT 2170 2012	
Sat 21 Jul	30	7	Nat	01:19:00	3.4	13.6	0		Brompton 2012	
Sun 22 Jul	30	7	Vélo	04:30:00	90	18	0		Piscine	
Sun 22 Jul	30	7	Nat	01:26:00	3.9	15.6	0		Synapse 2010	
Mon 23 Jul	31	7	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Piscine	
									Brompton 2012	

J

Mon 23 Jul	31	7	Càp	00:20:00	3.7		3.7	0			Asics GT 2170 2012	
Mon 23 Jul	31	7	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 24 Jul	31	7	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 24 Jul	31	7	Càp	00:35:00	7.4		7.4	0	00:15:00		Asics GT 2170 2012	
Tue 24 Jul	31	7	Càp	00:45:00	14		14	0			Brompton 2012	
Fri 27 Jul	31	7	Nat	03:55:00	11.4		45.6	0			Piscine	
Fri 27 Jul	31	7	Vélo	13:00:00	360		72	0			Synapse 2010	
Sat 28 Jul	31	7	Vélo	07:20:00	180		36	0			Synapse 2010	
Sat 28 Jul	31	7	Càp	16:30:00	120		120	0			Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Sun 29 Jul	31	7	Càp	00:58:00	6.6		6.6	0			rouges	
Tue 31 Jul	32	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 31 Jul	32	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 1 Aug	32	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 2 Aug	32	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 2 Aug	32	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 3 Aug	32	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 3 Aug	32	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 6 Aug	33	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 6 Aug	33	8	Càp	00:15:00	3		3	0			Asics GT 2170 2012	
Mon 6 Aug	33	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 7 Aug	33	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 7 Aug	33	8	Càp	00:30:00	5		5	0			Asics GT 2170 2012	
Tue 7 Aug	33	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 8 Aug	33	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 8 Aug	33	8	Càp	00:45:00	10.3		10.3	0	00:30:00		Asics GT 2170 2012	
Wed 8 Aug	33	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 9 Aug	33	8	Vélo	00:50:00	16		3.2	0			Brompton 2012	
Thu 9 Aug	33	8	Càp	00:33:00	6.7		6.7	0			Asics GT 2170 2012	
Thu 9 Aug	33	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 10 Aug	33	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 10 Aug	33	8	Càp	00:37:00	8		8	0			Asics GT 2170 2012	
Fri 10 Aug	33	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Sat 11 Aug	33	8	Càp	01:40:00	16		16	0			Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Mon 13 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 13 Aug	34	8	Càp	00:30:00	7.2		7.2	0	00:20:00		Asics GT 2170 2012	
Mon 13 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	

J

Tue 14 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 14 Aug	34	8	Càp	00:30:00	6.66		6.66	0		Asics GT 2170 2012	Véridique, le nombre de la Bête !
Tue 14 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 15 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 15 Aug	34	8	Càp	00:31:00	7.7		7.7	0		Asics GT 2170 2012	
Wed 15 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 16 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	6,64, pour arrondir le chiffre diabolique de
Thu 16 Aug	34	8	Càp	00:30:00	6.64		6.64	0		Asics GT 2170 2012	mardi;-)
Thu 16 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 17 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 17 Aug	34	8	Càp	00:30:00	6.5		6.5	0		Asics GT 2170 2012	Oups, suis embêté, ai oublié de noter le kilométrage... Au pif donc
Fri 17 Aug	34	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Sun 19 Aug	34	8	Nat	00:51:00	2.5		10	0		Piscine	Nagé comme une brute, zéro pause, du bonheur
Sun 19 Aug	34	8	Càp	02:45:00	24		24	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Canicule, j'ai du consommer 3L d'eau...
Mon 20 Aug	35	8	Càp	01:31:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Mon 20 Aug	35	8	Càp	01:36:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Tue 21 Aug	35	8	Càp	01:26:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Tue 21 Aug	35	8	Càp	01:33:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Wed 22 Aug	35	8	Càp	01:21:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Très bonnes sensations, la forme qui revient ?
Wed 22 Aug	35	8	Càp	01:37:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Essai du Polar RS300, ça fonctionne, y compris le footpod (qu'il faudrait étalonner...)
Thu 23 Aug	35	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 23 Aug	35	8	Càp	00:30:00	6.7		6.7	0		Asics GT 2170 2012	Bonne banane, presque surprenant avec les 3 jours précédents assez intenses, j'ai essayé la ceinture cardio sur tapis, et ça affiche un peu (voire beaucoup) n'importe quoi
Thu 23 Aug	35	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 24 Aug	35	8	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 24 Aug	35	8	Càp	00:30:00	6.3		6.3	0		Asics GT 2170 2012	
Fri 24 Aug	35	8	Vélo	00:40:00	17		3.4	0		Brompton 2012	Bon plan, j'ai fait les 100km de Sologne
Sun 26 Aug	35	8	Càp	01:44:00	20		20	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	100km des étangs de Sologne, on va dire que c'est du bonus
Mon 27 Aug	36	8	Càp	01:21:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Avec le cardio, du coup je m'endors moins en route, j'ai tendance à courir légèrement plus vite
Mon 27 Aug	36	8	Càp	01:26:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Tue 28 Aug	36	8	Càp	01:20:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Tue 28 Aug	36	8	Càp	01:20:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	

J

Wed 29 Aug	36	8	Càp	01:16:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	De retour à la PATATE COSMOS euphorique, courses en passant (du coup beaucoup marché...)
Wed 29 Aug	36	8	Càp	01:40:00	13		13	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Thu 30 Aug	36	8	Càp	01:22:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Thu 30 Aug	36	8	Càp	01:40:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Chargé comme une mule, DOTT in the bag, depuis Gare de l'Est
Fri 31 Aug	36	8	Càp	01:22:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Mon 3 Sep	37	9	Càp	01:44:00	20		20	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 4 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 4 Sep	37	9	Càp	00:30:00	6		6	0		Asics GT 2170 2012	
Tue 4 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 5 Sep	37	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 5 Sep	37	9	Càp	00:30:00	6.8		6.8	0	00:20:00	Asics GT 2170 2012	
Wed 5 Sep	37	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 6 Sep	37	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 6 Sep	37	9	Càp	00:30:00	6.5		6.5	0		Asics GT 2170 2012	
Thu 6 Sep	37	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 7 Sep	37	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 7 Sep	37	9	Càp	00:30:00	6.7		6.7	0	00:20:00	Asics GT 2170 2012	
Fri 7 Sep	37	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Sat 8 Sep	37	9	Càp	02:38:00	26		26	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Sun 9 Sep	37	9	Càp	01:43:00	22		22	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Mon 10 Sep	38	9	Càp	00:47:00	7		7	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Mon 10 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Mon 10 Sep	38	9	Càp	00:30:00	6.8		6.8	0	00:15:00	Asics GT 2170 2012	
Mon 10 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 11 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 11 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 11 Sep	38	9	Càp	02:50:00	26		26	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Wed 12 Sep	38	9	Càp	01:05:00	11		11	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	A/R formation Kohé
Wed 12 Sep	38	9	Càp	01:10:00	11		11	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Thu 13 Sep	38	9	Càp	00:43:00	7		7	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Thu 13 Sep	38	9	Vélo	00:35:00	11		2.2	0		Brompton 2012	A/R formation Kohé
Thu 13 Sep	38	9	Vélo	00:35:00	11		2.2	0		Brompton 2012	
Fri 14 Sep	38	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 14 Sep	38	9	Càp	00:30:00	7.4		7.4	0	00:20:00	Asics GT 2170 2012	Allé vite parce que ce tapis est mal réglé et penche vers l'avant

J

Fri 14 Sep	38	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Sat 15 Sep	38	9	Càp	04:45:00	43		43	0			Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Allé chez Anne, perdu dans bois de Maurepas
Sun 16 Sep	38	9	Càp	01:47:00	18		18	0	00:15:00		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Retour des 10km de Suresnes, quelques accélérations sur la fin
Sun 16 Sep	38	9	Càp	02:05:00	20		20	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	bien. En revanche, à force, petite fatigue. Mais bon j'ai ralenti mais c'est tout, pour le reste tout va bien, pas de douleur suspecte, juste les jambes un peu lourdes.
Mon 17 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 17 Sep	39	9	Càp	00:32:00	7.2		7.2	0	00:15:00		Asics GT 2170 2012	
Mon 17 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 18 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 18 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 19 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 19 Sep	39	9	Càp	00:30:00	6.3		6.3	0	00:15:00		Asics GT 2170 2012	
Wed 19 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 20 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 20 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 21 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 21 Sep	39	9	Càp	00:30:00	6.6		6.6	0	00:15:00		Asics GT 2170 2012	
Fri 21 Sep	39	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Sat 22 Sep	39	9	Càp	01:40:00	15		15	0			Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Fête départ Thibault
Sun 23 Sep	39	9	Càp	01:50:00	15		15	0			Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Fête départ Thibault (le lendemain, mais en fait juste 4h plus tard, à 3h du matin)
Mon 24 Sep	40	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 24 Sep	40	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 25 Sep	40	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 25 Sep	40	9	Càp	00:30:00	6.6		6.6	0	00:05:00	###	Asics GT 2170 2012	
Tue 25 Sep	40	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 26 Sep	40	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 26 Sep	40	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 27 Sep	40	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 27 Sep	40	9	Càp	00:30:00	6.3		6.3	0	00:15:00		Asics GT 2170 2012	
Thu 27 Sep	40	9	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 27 Sep	40	9	Nat	00:45:00	1.2		4.8	0	00:45:00		Biscine	
Sat 29 Sep	40	9	Càp	09:09:00	100		100	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
Mon 1 Oct	41	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	

J

Mon 1 Oct	41	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 2 Oct	41	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 2 Oct	41	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 3 Oct	41	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 3 Oct	41	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 4 Oct	41	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 4 Oct	41	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 4 Oct	41	10	Nat	00:45:00	1.2		4.8	0			Piscine	
Mon 8 Oct	42	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 8 Oct	42	10	Càp	00:30:00	6		6	0			Asics GT 2170 2012	
Mon 8 Oct	42	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Wed 10 Oct	42	10	Vélo	00:45:00	12		2.4	0			Brompton 2012	
Thu 11 Oct	42	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 11 Oct	42	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 11 Oct	42	10	Nat	00:45:00	1.2		4.8	0			Piscine	
Fri 12 Oct	42	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 12 Oct	42	10	Càp	00:30:00	6.5		6.5	0	00:15:00		Asics GT 2170 2012	
Fri 12 Oct	42	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 15 Oct	43	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 15 Oct	43	10	Rameur	00:30:00	7		3.5	0				
Mon 15 Oct	43	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Tue 16 Oct	43	10	Vélo	00:35:00	11		2.2	0			Brompton 2012	
Tue 16 Oct	43	10	Vélo	00:35:00	11		2.2	0			Brompton 2012	
Wed 17 Oct	43	10	Càp	01:00:00	11		11	0			Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Wed 17 Oct	43	10	Càp	01:25:00	14		14	0			Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Thu 18 Oct	43	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 18 Oct	43	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 19 Oct	43	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 19 Oct	43	10	Càp	00:20:00	4.2		4.2	0			Asics GT 2170 2012	
Fri 19 Oct	43	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Sat 20 Oct	43	10	Muscu	00:30:00	0.5		4	0				
Sat 20 Oct	43	10	Càp	03:02:00	23.4	300	25.8	2.6			Inov8 RC319 2011	
Mon 22 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Mon 22 Oct	44	10	Càp	00:30:00	6.2		6.2	0			Asics GT 2170 2012	
Mon 22 Oct	44	10	Rameur	00:15:00	3.5		1.75	0				
Mon 22 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	

J

Tue 23 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 23 Oct	44	10	Rameur	00:30:00	6.8	3.4	0			
Tue 23 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 24 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 24 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Thu 25 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Thu 25 Oct	44	10	Càp	00:30:00	5.8	5.8	0		Asics GT 2170 2012	
Thu 25 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Thu 25 Oct	44	10	Nat	00:45:00	0.8	3.2	0		Piscine	Plongeurs !
Fri 26 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Fri 26 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	A/R HP28C
Fri 26 Oct	44	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Sun 28 Oct	44	10	Càp	01:50:00	15	15	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Mon 29 Oct	45	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Mon 29 Oct	45	10	Rameur	00:30:00	7.3	3.65	0			
Mon 29 Oct	45	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 30 Oct	45	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 30 Oct	45	10	Càp	00:30:00	6.1	6.1	0		Asics GT 2170 2012	
Tue 30 Oct	45	10	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 31 Oct	45	10	Càp	01:35:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Fri 2 Nov	45	11	Càp	01:35:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	
Sun 4 Nov	45	11	Càp	00:50:00	10	10	0		Saucony Hurricane 46 2012 rouges	Avec Lise en vélo, un des plus beaux entraînements de ma vie
Mon 5 Nov	46	11	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	Essai de la tige +6cm -> royal !
Mon 5 Nov	46	11	Rameur	00:30:00	7.5	3.75	0			
Mon 5 Nov	46	11	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 6 Nov	46	11	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Tue 6 Nov	46	11	Rameur	00:04:00	1	0.5	0			
Tue 6 Nov	46	11	Càp	00:31:00	6.5	6.5	0		Asics GT 2170 2012	
Tue 6 Nov	46	11	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Wed 7 Nov	46	11	Càp	01:30:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
Wed 7 Nov	46	11	Càp	01:25:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
Thu 8 Nov	46	11	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Thu 8 Nov	46	11	Rameur	00:43:30	10	5	0			
Thu 8 Nov	46	11	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	
Mon 12 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14	2.8	0		Brompton 2012	

J

Mon 12 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 13 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 13 Nov	47	11	Càp	00:30:00	6.5		6.5	0		Asics GT 2170 2012	
Tue 13 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 14 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 14 Nov	47	11	Càp	00:30:00	6.2		6.2	0		Asics GT 2170 2012	
Wed 14 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 15 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 15 Nov	47	11	Rameur	00:42:00	10		5	0			
Thu 15 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 16 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 16 Nov	47	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Mon 19 Nov	48	11	Càp	03:05:00	28		28	0		bleues	Helsinki
Wed 21 Nov	48	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 21 Nov	48	11	Rameur	00:40:00	10		5	0			Je rame je rame. Je vise moins de 40 min, je suis bon pour 39 min 30 sec et au dernier moment le strap pied droit me lâche, le temps de le remettre je termine en 39 min 55 sec. On doit toujours garder un peu de marge;)
Wed 21 Nov	48	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 22 Nov	48	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 22 Nov	48	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 22 Nov	48	11	Nat	00:40:00	1.4		5.6	0		Piscine	Ouaouf, entraînement, heu, vigoureux !
Sun 25 Nov	48	11	Càp	01:10:00	9		9	0		bleues	Footing des 10 ans de mariage, mazette !
Mon 26 Nov	49	11	Rameur	00:30:00	7.1		3.55	0			
Tue 27 Nov	49	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 27 Nov	49	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Brompton 2012	Dur, fatigué, malade (le champagne de ce WE était frelaté!)
Wed 28 Nov	49	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 28 Nov	49	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 29 Nov	49	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 29 Nov	49	11	Càp	00:30:00	6.3		6.3	0		Asics GT 2170 2012	
Thu 29 Nov	49	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 29 Nov	49	11	Nat	00:45:00	1.2		4.8	0		Piscine	
Fri 30 Nov	49	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 30 Nov	49	11	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Sun 2 Dec	49	12	Càp	07:59:00	70	1500	82	4.3		Saucony Xodus 2011	Sainté Lyon

J

Mon 3 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Mon 3 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 4 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 4 Dec	50	12	Càp	00:30:00	5.5		5.5	0		Asics GT 2170 2012	
Tue 4 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 5 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 5 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 6 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 6 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 6 Dec	50	12	Nat	00:40:00	1		4	0		Piscine	
Fri 7 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 7 Dec	50	12	Rameur	00:30:00	7		3.5	0			
Fri 7 Dec	50	12	Càp	00:05:00	1		1	0		Asics GT 2170 2012	
Fri 7 Dec	50	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Mon 10 Dec	51	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Mon 10 Dec	51	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 11 Dec	51	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 11 Dec	51	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 12 Dec	51	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Wed 12 Dec	51	12	Vélo	00:30:00	7		1.4	0		Brompton 2012	Retour depuis l'Epitech, froid de canard, horreur totale, je mets 1h à décongeler, au chaud dans mon lit
Wed 12 Dec	51	12	Vélo	01:00:00	21		4.2	0		Brompton 2012	
Thu 13 Dec	51	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 13 Dec	51	12	Càp	00:30:00	6.2		6.2	0		Asics GT 2170 2012	
Thu 13 Dec	51	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Thu 13 Dec	51	12	Nat	00:40:00	1		4	0		Piscine	
Fri 14 Dec	51	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Fri 14 Dec	51	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Mon 17 Dec	52	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Mon 17 Dec	52	12	Rameur	00:13:00	3		1.5	0			
Mon 17 Dec	52	12	Càp	00:30:00	6.8		6.8	0		Asics GT 2170 2012	
Mon 17 Dec	52	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 18 Dec	52	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0		Brompton 2012	
Tue 18 Dec	52	12	Rameur	00:43:00	10		5	0		Saucony Hurricane 46 2012	J'en bave pour me motiver à arriver aux 10k, mais j'y arrive, et c'est cool !
Wed 19 Dec	52	12	Càp	01:25:00	14		14	0		bleues	

J

Wed 19 Dec	52	12	Vélo	00:35:00	11		2.2	0			Brompton 2012	
Thu 20 Dec	52	12	Vélo	00:45:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Thu 20 Dec	52	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Brompton 2012	
Fri 21 Dec	52	12	Càp	01:35:00	14		14	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Crevé le pneu arrière au retour, grrrrrr
Sun 23 Dec	52	12	Càp	01:40:00	20		20	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Tenue exotique, moitié vêtements de bricolage, moitié déguise fanfare, j'utilise ce qui est sale et qui traîne
Mon 24 Dec	53	12	Càp	01:20:00	12		12	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Avec Adèle & Lise en vélo
Wed 26 Dec	53	12	Càp	01:35:00	16		16	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
Thu 27 Dec	53	12	Càp	01:25:00	14		14	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
Fri 28 Dec	53	12	Càp	01:35:00	14		14	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
Fri 28 Dec	53	12	Rameur	00:45:00	10		5	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
Sun 30 Dec	53	12	Càp	01:05:00	11		11	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
Mon 31 Dec	54	12	Càp	01:35:00	14		14	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	

S

Semaine	Poids	Prévu	Fait	Théorie	Pratique
12/27/10	80	20	0		
01/03/11			0		
01/10/11			0		
01/17/11			0		
01/24/11			0		
01/31/11			0		
02/07/11			0		
02/14/11			0		
02/21/11			0		
02/28/11			0		
03/07/11			0		
03/14/11			0		
03/21/11			0		
03/28/11			0		
04/04/11			0		
04/11/11			0		
04/18/11			0		
04/25/11			0		
05/02/11			0		
05/09/11			0		
05/16/11			0		
05/23/11			0		
05/30/11			0		
06/06/11			0		
06/13/11			0		
06/20/11			0		
06/27/11			0		
07/04/11			0		
07/11/11			0		
07/18/11			0		
07/25/11			0		
08/01/11			0		
08/08/11			0		
08/15/11			0		
08/22/11			0		

S

08/29/11			0	
09/05/11			0	
09/12/11			0	
09/19/11			0	
09/26/11			0	
10/03/11			0	
10/10/11			0	
10/17/11			3.5	
10/24/11			5.15	
10/31/11			3.65	
11/07/11			9.25	
11/14/11			5	
11/21/11			5	
11/28/11			3.55	
12/05/11			3.5	
12/12/11			0	
12/19/11			6.5	
12/26/11			5	

Equiv

Filtrilo

Sumo - Equiv	Sport					Totalo Rezulto
Semaine	Càp	Muscu	Nat	Rameur	Vélo	
1	19					19
2	129.5				6	135.5
3	108.3					108.3
4	130.2					130.2
5	108.3					108.3
6	144.2				3	147.2
7	131.6				8.8	140.4
8	36				6	42
9	406					406
10	61.1				3	64.1
11	45				28	73
12	73				28	101
13	110				28	138
14	65				28	93
15	29				28.4	57.4
16	42.2				20	62.2
17					25.2	25.2
18	19				28	47
19	14				22.4	36.4
20	46				22.4	68.4
21	82				22.4	104.4
22	57				32.4	89.4
23	33.5				23.4	56.9
24	59.9				22.4	82.3
25	57.1				22.4	79.5
26	28.1				155.6	183.7
27	9.7				28	37.7
28	30.8				197.2	228
29	84			18		102
30	59.7			29.2	34.8	123.7
31	151.7			45.6	116.4	313.7
32					19.6	19.6

Equiv

33	49				28.4	77.4
34	58.7		10		28	96.7
35	117				11.8	128.8
36	126					126
37	94				22.4	116.4
38	157.2				21.2	178.4
39	50.1				28	78.1
40	112.9		4.8		22.4	140.1
41			4.8		22.4	27.2
42	12.5		4.8		19.2	36.5
43	55	4		3.5	21.2	83.7
44	27		3.2	5.15	30.8	66.15
45	44.1			3.65	11.2	58.95
46	34.5			9.25	16.8	60.55
47	12.7			5	28	45.7
48	37		5.6	5	11.2	58.8
49	88.3		4.8	3.55	22.4	119.05
50	6.5		4	3.5	28	42
51	6.2		4		30.8	41
52	54.8			6.5	16.2	77.5
53	67			5		72
54	14					14
Totalo Resulto	3595.4	4	138.8	50.1	1380.2	5168.5

Durée

Filtrilo

Sumo - Durée	Sport					Totalo Rezultato
Semaine	Càp	Muscu	Nat	Rameur	Vélo	
1	01:50:00					01:50:00
2	13:00:00				01:40:00	14:40:00
3	10:47:00					10:47:00
4	13:02:00					13:02:00
5	10:14:00					10:14:00
6	15:30:00				00:50:00	16:20:00
7	14:20:00				02:16:00	16:36:00
8	03:31:00				01:40:00	05:11:00
9	48:59:00					48:59:00
10	06:24:00				00:45:00	07:09:00
11	04:42:00				08:30:00	13:12:00
12	07:19:00				08:10:00	15:29:00
13	10:49:00				07:50:00	18:39:00
14	06:07:00				07:30:00	13:37:00
15	03:10:00				07:45:00	10:55:00
16	03:45:00				05:10:00	08:55:00
17					06:50:00	06:50:00
18	01:49:00				07:30:00	09:19:00
19	01:20:00				05:55:00	07:15:00
20	05:05:00				06:00:00	11:05:00
21	08:20:00				06:00:00	14:20:00
22	06:18:00				08:30:00	14:48:00
23	03:30:00				05:50:00	09:20:00
24	05:18:00				05:40:00	10:58:00
25	05:26:30				05:50:00	11:16:30
26	02:06:30				39:50:00	41:56:30
27	00:50:00				07:45:00	08:35:00
28	02:30:30				54:45:00	57:15:30
29	09:05:00		01:40:00			10:45:00
30	06:16:00		02:45:00		09:00:00	18:01:00
31	19:08:00		03:55:00		22:35:00	45:38:00
32					05:25:00	05:25:00

					Durée	
33	04:20:00				07:35:00	11:55:00
34	05:16:00		00:51:00		07:30:00	13:37:00
35	11:48:00				02:55:00	14:43:00
36	12:47:00					12:47:00
37	08:05:00				06:10:00	14:15:00
38	16:12:00				06:00:00	22:12:00
39	05:02:00				07:30:00	12:32:00
40	10:09:00		00:45:00		06:00:00	16:54:00
41			00:45:00		06:00:00	06:45:00
42	01:00:00		00:45:00		05:15:00	07:00:00
43	05:47:00	00:30:00		00:30:00	05:40:00	12:27:00
44	02:50:00		00:45:00	00:45:00	08:15:00	12:35:00
45	04:30:00			00:30:00	03:00:00	08:00:00
46	03:26:00			01:17:30	04:30:00	09:13:30
47	01:00:00			00:42:00	07:30:00	09:12:00
48	04:15:00		00:40:00	00:40:00	03:00:00	08:35:00
49	08:29:00		00:45:00	00:30:00	06:10:00	15:54:00
50	00:35:00		00:40:00	00:30:00	07:30:00	09:15:00
51	00:30:00		00:40:00		08:15:00	09:25:00
52	05:10:00			00:56:00	04:25:00	10:31:00
53	07:00:00			00:45:00		07:45:00
54	01:35:00					01:35:00
Totalo Rezulto	370:17:30	00:30:00	14:56:00	07:05:30	362:41:00	755:30:00

Mois

Filtrilo
Sport

- çio -

Mois	Datumoj	
1	Sumo - Durée	51:30:00
	Sumo - Distance	530.5
	Sumo - D+	600
	Sumo - Équiv	511.3
	Sumo - Rdouce	00:10:00
	Sumo - Rdure	
2	Sumo - Durée	86:54:00
	Sumo - Distance	809
	Sumo - D+	350
	Sumo - Équiv	728.6
	Sumo - Rdouce	
	Sumo - Rdure	
3	Sumo - Durée	67:21:00
	Sumo - Distance	914.1
	Sumo - D+	
	Sumo - Équiv	466.1
	Sumo - Rdouce	03:20:00
	Sumo - Rdure	01:30:00
4	Sumo - Durée	37:24:00
	Sumo - Distance	626.2
	Sumo - D+	
	Sumo - Équiv	197.4
	Sumo - Rdouce	
	Sumo - Rdure	
5	Sumo - Durée	52:23:00
	Sumo - Distance	772
	Sumo - D+	
	Sumo - Équiv	328.8
	Sumo - Rdouce	
	Sumo - Rdure	
6	Sumo - Durée	75:46:00
	Sumo - Distance	1344.3

Mois

	Sumo - D+	
	Sumo - Équiv	404.3
	Sumo - Rdouce	04:30:00
	Sumo - Rdure	
7	Sumo - Durée	133:19:30
	Sumo - Distance	2119.4
	Sumo - D+	
	Sumo - Équiv	773
	Sumo - Rdouce	00:40:00
	Sumo - Rdure	
8	Sumo - Durée	56:47:00
	Sumo - Distance	764.2
	Sumo - D+	
	Sumo - Équiv	442.9
	Sumo - Rdouce	00:50:00
	Sumo - Rdure	
9	Sumo - Durée	65:53:00
	Sumo - Distance	885.4
	Sumo - D+	
	Sumo - Équiv	513
	Sumo - Rdouce	03:20:00
	Sumo - Rdure	00:10:00
10	Sumo - Durée	44:22:00
	Sumo - Distance	664.5
	Sumo - D+	300
	Sumo - Équiv	248.5
	Sumo - Rdouce	00:15:00
	Sumo - Rdure	
11	Sumo - Durée	37:20:30
	Sumo - Distance	554.7
	Sumo - D+	
	Sumo - Équiv	226.1
	Sumo - Rdouce	
	Sumo - Rdure	
12	Sumo - Durée	46:30:00
	Sumo - Distance	625.5

Mois

	Sumo - D+	1500
	Sumo - Équiv	328.5
	Sumo - Rdouce	
	Sumo - Rdure	
Totalo Sumo - Durée		755:30:00
Totalo Sumo - Distance		10609.8
Totalo Sumo - D+		2750
Totalo Sumo - Équiv		5168.5
Totalo Sumo - Rdouce		13:05:00
Totalo Sumo - Rdure		01:40:00

Matos

Filtrilo
Sport

- çio -

Sumo - Distance	Matériel					
Mois	(malplena)	Asics GT 2170 2012	Brompton 2012	Cruiser 2007	Inov8 RC319 2011	K-Swiss 2010
1					30	78
2	10		8	30	64	
3			312	560		
4			48	536		
5			181	524	30	
6			105.8	509		6.5
7			51.6	280		
8			80.7	411		
9			73.2	470		
10	25.1		34.8	524		23.4
11	45.6		25.5	392		
12	30		19.5	375		
Totalo Rezulto	110.7		940.1	4611	124	23.4
						84.5

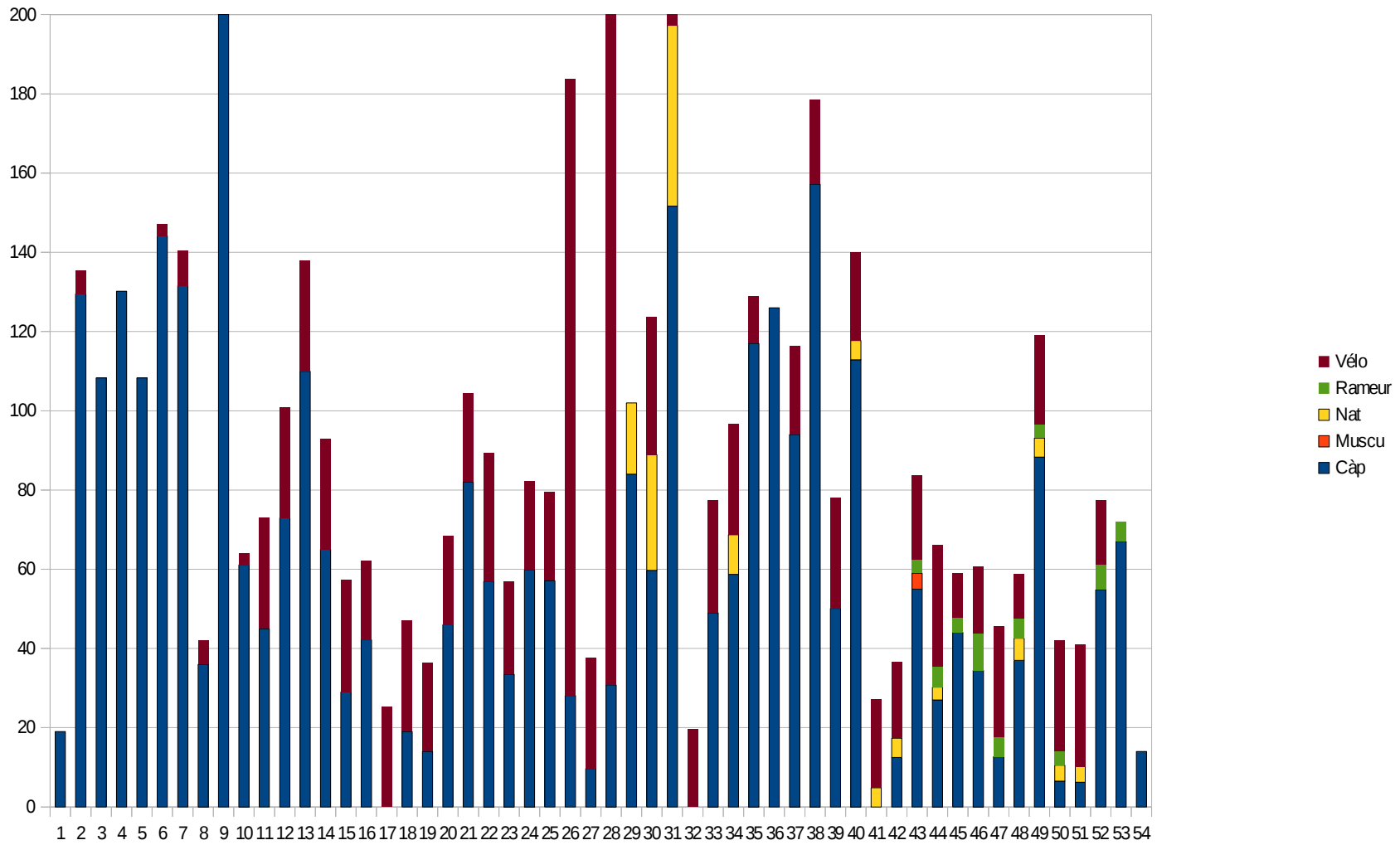
Matos

Matériel	Reliquat 2011	Cumul 2012	Total
Asics Trabuco 2009	916.5	0	916.5
Cruiser 2007	2484	124	2608
Inov8 RC319 2011	25.5	23.4	48.9
K-Swiss 2010	196	84.5	280.5
Kiprun 2000 2010	622.5	0	622.5
Piscine		34.7	34.7
Salomon Quest 2011	225	0	225
Saucony Hurricane 45 2010	1308.5	283.5	1592
Saucony Hurricane 46 2010	1170	431	1601
Saucony Xodus 2011	345	70	415
Synapse 2010	10918	2170	13088
Tandem 2002	1792	0	1792
VTT 2008	9836	0	9836
Brompton 2012	0	4611	4611
Saucony Hurricane 46 2012 ro	0	1412.9	1412.9
Saucony Hurricane 46 2012 bl	0	314	314
Asics GT 2170 2012	0	940.1	940.1

Matos

Piscine	Saucony Hurri	Saucony Hurri	Saucony Hurri	Saucony Hurri	Saucony Hurri	Saucony Xodt	Synapse 2010	Totalo Resulto
	244.5	178						530.5
	19	253			425			809
					42.1			914.1
					42.2			626.2
					37			772
					57		666	1344.3
23.2					260.6		1504	2119.4
2.5					270			764.2
1.2	20			120	201			885.4
3.2					54			664.5
2.6				65	24			554.7
2				129			70	625.5
34.7	283.5	431		314	1412.9		2170	10609.8

Graph1



Graph2

