

Date	Semaine	Mois	Sport	Durée	Distance	D+	Équiv	Pente	Rdouce	Rdure	Matériel	Commentaire
jeu. 1 janv.	1	1	Marche	11:00:00	50		50	0			Brooks Cascadia 2014	
jeu. 1 janv.	1	1	Càp	11:00:00	76		76	0			Brooks Cascadia 2014	
ven. 2 janv.	1	1	Marche	11:00:00	57		57	0			Brooks Cascadia 2014	
ven. 2 janv.	1	1	Càp	11:00:00	80		80	0			Brooks Cascadia 2014	
sam. 3 janv.	1	1	Marche	08:00:00	37		37	0			Brooks Cascadia 2014	Fin ATY
mar. 6 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mar. 6 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mer. 7 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mer. 7 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
jeu. 8 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
jeu. 8 janv.	2	1	Càp	00:50:00	7		7	0			NB M1080GS4 2014	Récup au parc tranquille avec Sylvie & Philippe
jeu. 8 janv.	2	1	Vélo	00:55:00	13		2,6	0			Fixie Batavus 2014	Zout, AMAP fermée ?
ven. 9 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
ven. 9 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
lun. 12 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
lun. 12 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mer. 14 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mer. 14 janv.	3	1	Càp	01:15:00	11		11	0			NB M1080GS4 2014	
mer. 14 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
jeu. 15 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
jeu. 15 janv.	3	1	Càp	00:55:00	9	100	9,8	2,2			NB M1080GS4 2014	
jeu. 15 janv.	3	1	Vélo	00:55:00	13		2,6	0			Fixie Batavus 2014	
ven. 16 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
ven. 16 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
sam. 17 janv.	3	1	Marche	07:45:00	35	500	39	2,9			Inov8 RC319 2011	Ultra Raid 28
dim. 18 janv.	3	1	Marche	15:30:00	60	1000	68	3,3			Inov8 RC319 2011	Ultra Raid 28
mar. 20 janv.	4	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mar. 20 janv.	4	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	

J

mer. 21 janv.	4	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 21 janv.	4	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 27 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 27 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 28 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 28 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
ven. 30 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
ven. 30 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
lun. 2 févr.	6	2 Càp	00:57:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015
lun. 2 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
lun. 2 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 3 févr.	6	2 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015
mar. 3 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 3 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 4 févr.	6	2 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015
mer. 4 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 4 févr.	6	2 Càp	01:20:00	11		11	0	NB M1080GS4 2014
mer. 4 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
jeu. 5 févr.	6	2 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015
jeu. 5 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
jeu. 5 févr.	6	2 Marche	00:53:00	7		7	0	NB M1080GS4 2014
jeu. 5 févr.	6	2 Vélo	00:55:00	13		2,6	0	Fixie Batavus 2014
ven. 6 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
ven. 6 févr.	6	2 Càp	00:55:00	8,5		8,5	0	NB M1080GS4 2014
ven. 6 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
sam. 7 févr.	6	2 Càp	02:13:00	26		26	0	Addidas Questar Boost 2015
lun. 9 févr.	7	2 Marche	00:53:00	7		7	0	Addidas Questar Boost 2015
lun. 9 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014

J

lun. 9 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 10 févr.	7	2 Càp	01:18:00	11		11	0		Addidas Questar Boost 2015
mar. 10 févr.	7	2 Marche	00:51:00	6		6	0		NB M1080GS4 2014
mer. 11 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 11 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 12 févr.	7	2 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
jeu. 12 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 12 févr.	7	2 Vélo	00:55:00	13		2,6	0		Fixie Batavus 2014
ven. 13 févr.	7	2 Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
ven. 13 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 13 févr.	7	2 Marche	01:00:00	7,5		7,5	0		NB M1080GS4 2014
ven. 13 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 14 févr.	7	2 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
sam. 21 févr.	8	2 Marche	00:00:05	0,1		0,1	0		Repos (ski..., mais j'ai mis une ligne pour que le tableau ne bugge pas)
lun. 23 févr.	9	2 Càp	01:50:00	20		20	0	00:35:00	Addidas Questar Boost 2015
lun. 23 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 23 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 24 févr.	9	2 Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
mar. 24 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 24 févr.	9	2 Marche	01:00:00	7		7	0		NB M1080GS4 2014
mar. 24 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 25 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 25 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 26 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 26 févr.	9	2 Vélo	00:55:00	13		2,6	0		Fixie Batavus 2014
ven. 27 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014

J

ven. 27 févr.	9	2 Càp	00:55:00	8		8	0		NB M1080GS4 2014
ven. 27 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 28 févr.	9	2 Marche	11:00:00	82		82	0		Addidas Questar Boost 2015 24h marche
dim. 1 mars	9	3 Marche	13:00:00	82		82	0		Addidas Questar Boost 2015 24h marche
lun. 2 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 2 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 3 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 3 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 4 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 4 mars	10	3 Càp	00:50:00	8		8	0		NB M1080GS4 2014
mer. 4 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 5 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 5 mars	10	3 Vélo	01:10:00	12		2,4	0	00:15:00	NB M1080GS4 2014
jeu. 5 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 6 mars	10	3 Vélo	00:50:00	8		1,6	0		Fixie Batavus 2014
ven. 6 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
dim. 8 mars	10	3 Càp	02:20:00	26		26	0		Addidas Questar Boost 2015
lun. 9 mars	11	3 Càp	01:05:00	11	150	12,2	2,7		Addidas Questar Boost 2015
lun. 9 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 9 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 10 mars	11	3 Càp	00:59:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
mar. 10 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 10 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 11 mars	11	3 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
mer. 11 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 11 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 12 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 12 mars	11	3 Càp	01:10:00	10		10	0		NB M1080GS4 2014

J

jeu. 12 mars	11	3 Vélo	00:55:00	13		2,6	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 13 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 13 mars	11	3 Càp	01:05:00	9		9	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 13 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 15 mars	11	3 Marche	01:40:00	15		15	0		Addidas Questar Boost 2015	
dim. 15 mars	11	3 Càp	00:37:00	7		7	0		Addidas Questar Boost 2015	
lun. 16 mars	12	3 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
lun. 16 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 16 mars	12	3 Càp	00:50:00	9		9	0	00:10:00	NB M1080GS4 2014	
lun. 16 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 17 mars	12	3 Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
mar. 17 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 17 mars	12	3 Marche	01:10:00	9		9	0		NB M1080GS4 2014	
mar. 17 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 18 mars	12	3 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
mer. 18 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 18 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 19 mars	12	3 Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
jeu. 19 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 19 mars	12	3 Càp	01:00:00	8		8	0		NB M1080GS4 2014	
jeu. 19 mars	12	3 Vélo	00:55:00	13		2,6	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 20 mars	12	3 Càp	00:57:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
ven. 20 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 20 mars	12	3 Càp	00:50:00	8		8	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 20 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 21 mars	12	3 Vélo	01:30:00	37		7,4	0		Synapse 2010	Aller brevet 200k Noisiel
sam. 21 mars	12	3 Vélo	08:30:00	200	1500	47,5	1,5		Synapse 2010	Brevet 200k Noisiel

J

sam. 21 mars	12	3 Vélo	02:15:00	37		7,4	0	Synapse 2010	Retour brevet 200k Noisiel
lun. 23 mars	13	3 Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
lun. 23 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 23 mars	13	3 Càp	00:50:00	9		9	0	NB M1080GS4 2014	
lun. 23 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 24 mars	13	3 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
mar. 24 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 24 mars	13	3 Càp	00:52:00	8		8	0	NB M1080GS4 2014	
mar. 24 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 25 mars	13	3 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
mer. 25 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 25 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 26 mars	13	3 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
jeu. 26 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 26 mars	13	3 Vélo	00:55:00	13		2,6	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 27 mars	13	3 Càp	00:47:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
ven. 27 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 27 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 28 mars	13	3 Marche	02:25:00	20		20	0	Addidas Questar Boost 2015	
dim. 29 mars	13	3 Nat	00:05:00	0,25		1	0		
lun. 30 mars	14	3 Càp	00:48:00	9,5		9,5	0	Addidas Questar Boost 2015	
lun. 30 mars	14	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 30 mars	14	3 Càp	00:45:00	8		8	0	NB M1080GS4 2014	
lun. 30 mars	14	3 Vélo	00:45:00	11	100	2,7	1,8	Fixie Batavus 2014	
mar. 31 mars	14	3 Càp	00:50:00	9,5		9,5	0	Addidas Questar Boost 2015	
mar. 31 mars	14	3 Vélo	00:45:00	11	150	2,95	2,7	Fixie Batavus 2014	

J

mar. 31 mars	14	3 Càp	00:54:00	9	9	0		NB M1080GS4 2014
mar. 31 mars	14	3 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 1 avr.	14	4 Càp	01:05:00	11	11	0		Addidas Questar Boost 2015
mer. 1 avr.	14	4 Càp	01:05:00	11	100	11,8	1,8	Ekiden Active bleues 2015
jeu. 2 avr.	14	4 Càp	00:44:00	9,5	9,5	0		Ekiden Active bleues 2015
jeu. 2 avr.	14	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 2 avr.	14	4 Marche	01:05:00	8	8	0		Kapteren Crossover rouges 2015
jeu. 2 avr.	14	4 Vélo	00:55:00	13	100	3,1	1,5	Fixie Batavus 2014
ven. 3 avr.	14	4 Càp	00:45:00	9,5	9,5	0		Ekiden Active bleues 2015
ven. 3 avr.	14	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 3 avr.	14	4 Càp	00:55:00	10	10	0		Kapteren Crossover rouges 2015
ven. 3 avr.	14	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 4 avr.	14	4 Càp	02:06:00	26	26	0	01:30:00	Ekiden Active bleues 2015 Bonne bourre, dernier gros truc pré-marathon
dim. 5 avr.	14	4 Marche	00:55:00	7	7	0		Ekiden Active bleues 2015
lun. 6 avr.	15	4 Càp	01:23:00	18	18	0	01:00:00	Ekiden Active bleues 2015 Avec Lise, au moins avec elle, je ne lambine pas !
mar. 7 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 7 avr.	15	4 Marche	01:20:00	9	9	0		Kapteren Crossover rouges 2015
mar. 7 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 8 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 8 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 9 avr.	15	4 Càp	00:45:00	7	7	0		Kapteren Crossover rouges 2015
ven. 10 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 10 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
dim. 12 avr.	15	4 Càp	03:00:01	42,2	42,2	0	03:00:00	Ekiden Active bleues 2015
lun. 13 avr.	16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 13 avr.	16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 14 avr.	16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014

J

mar. 14 avr. 16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 15 avr. 16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 15 avr. 16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 16 avr. 16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 16 avr. 16	4 Càp	00:53:00	9	9	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
jeu. 16 avr. 16	4 Vélo	00:55:00	13	2,6	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 18 avr. 16	4 Vélo	11:00:00	245	49	0	Synapse 2010	Brevet 300k Cergy, chute au 220, clavicule gauche pétée
dim. 26 avr. 17	4 Marche	00:00:05	0,1	0,1	0		Repos, clavicule HS
dim. 3 mai 18	5 Marche	00:00:05	0,1	0,1	0		Repos, clavicule HS
jeu. 7 mai 19	5 Càp	00:42:00	6	6	0	Kapteren Crossover rouges 2015	Tentative de footing avec anneaux claviculaires (j+18), vu le médecin hier, ça consolide dans le bon sens, il a dix 6 semaines:(
ven. 8 mai 19	5 Càp	00:52:00	7	7	0	Ekiden Active bleues 2015	Avec le harnais, 2.
dim. 10 mai 19	5 Marche	01:09:00	9	9	0	Ekiden Active bleues 2015	
lun. 11 mai 20	5 Marche	00:58:00	7	7	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
jeu. 14 mai 20	5 Càp	00:53:00	10	10	0	Ekiden Active bleues 2015	1ère séance « libre » sans harnais sans rien, jambes dures, bras gauche un peu coincé mais au moins : je bouge
ven. 15 mai 20	5 Càp	00:58:00	9	9	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
sam. 16 mai 20	5 Càp	01:52:00	22	22	0	Ekiden Active bleues 2015	
dim. 17 mai 20	5 Càp	01:30:00	14	14	0	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 18 mai 21	5 Càp	00:45:00	7	7	0	Ekiden Active bleues 2015	
lun. 18 mai 21	5 Càp	00:47:00	7	7	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
mar. 19 mai 21	5 Càp	00:54:00	9	9	0	Kapteren Crossover rouges 2015	

J

mer. 20 mai	21	5 Càp	00:54:00	10	10	0	Kapteren Crossover rouges 2015	Je reprends du poil de la bête, mais épaule toujours étrange
jeu. 21 mai	21	5 Càp	00:54:00	10	10	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
ven. 22 mai	21	5 Càp	01:16:00	11	11	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
sam. 23 mai	21	5 Càp	01:20:00	14	14	0	Addidas Sequence Boost 2015	Noirmoutiers !
sam. 23 mai	21	5 Marche	00:34:00	4	4	0	Addidas Sequence Boost 2015	Fin de l'entraînement en marchant, pas confiant avec mon épaule folle, prudence
dim. 24 mai	21	5 Càp	01:58:00	20	20	0	Addidas Sequence Boost 2015	Rencontré un coureur du côté du Vieil (Noirmoutiers), discuté pendant 5j, très aympa, soleil pétant
lun. 25 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	Enfin j'arrive à rouler ! Bon, je tiens le guidon d'une main, mais bon, je roule
lun. 25 mai	22	5 Càp	01:01:00	10	10	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
lun. 25 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 26 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 26 mai	22	5 Càp	01:03:00	9	9	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
mar. 26 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 27 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 27 mai	22	5 Càp	01:02:00	8	8	0	Kapteren Crossover rouges 2015	Alternance marche/course (coaching on the fly)
mer. 27 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 29 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 29 mai	22	5 Càp	01:03:00	12	12	0	Kapteren Crossover rouges 2015	NFL Paris, 1 tour 1/2 !
ven. 29 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 30 mai	22	5 Vélo	09:00:00	170	34	0	Synapse 2010	
dim. 31 mai	22	5 Vélo	15:00:00	250	50	0	Synapse 2010	

J

mer. 3 juin	23	6 C�p	00:43:00	7	7	0	Addidas Sequence Boost 2015		
mer. 3 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	Yeah, mon fixie a des pneus blancs « Ironman » (la classe américaine)	
mer. 3 juin	23	6 Nat	00:15:00	0,2	0,8	0		Sur place � la piscine, je brassouille avec les bras (mode r�educ')	
mer. 3 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
jeu. 4 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
jeu. 4 juin	23	6 C�p	00:53:00	8	8	0	Mizuno Inspire 2015		
jeu. 4 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
ven. 5 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
ven. 5 juin	23	6 C�p	00:54:00	9	9	0	Mizuno Inspire 2015		
ven. 5 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
sam. 6 juin	23	6 C�p	00:58:00	10	10	0	Addidas Sequence Boost 2015	Avec Lise en vélo	
sam. 6 juin	23	6 Nat	00:30:00	0,6	2,4	0		Quelques vraies longueurs de brasse, lente, pas �legante, douloureuse côté gauche... mais brasse !	
dim. 7 juin	23	6 Marche	02:19:00	20	20	0	Addidas Sequence Boost 2015	Et on balance bien les bras !	
dim. 7 juin	23	6 Nat	00:15:00	0,3	1,2	0		Toujours mode r�educ, pendant que les filles font du toboggan	
lun. 8 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
lun. 8 juin	24	6 C�p	00:53:00	10	10	0	Mizuno Inspire 2015		
lun. 8 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
mar. 9 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
mar. 9 juin	24	6 C�p	00:59:00	9	9	0	Mizuno Inspire 2015		
mar. 9 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
mer. 10 juin	24	6 C�p	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 10 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
mer. 10 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		

J

mer. 10 juin	24	6 Nat	00:35:00	1	4	0		Le médecin a dit « clavicle consolidée, vous pouvez reprendre le sport »
jeu. 11 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 11 juin	24	6 Marche	01:15:00	9,5	9,5	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 11 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 12 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 12 juin	24	6 Càp	00:43:00	8	8	0	Mizuno Inspire 2015	
ven. 12 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 13 juin	24	6 Vélo	01:30:00	29	5,8	0	Fixie Batavus 2014	Aller brevet 600
sam. 13 juin	24	6 Vélo	18:00:00	385	77	0	Fixie Batavus 2014	Brevet 600k Mours, 1ère partie
dim. 14 juin	24	6 Vélo	12:55:00	225	45	0	Fixie Batavus 2014	La suite ! Au total brevet en 31h55 mais j'ai décompté 1h car un peu dormi
dim. 14 juin	24	6 Vélo	01:45:00	27	5,4	0	Fixie Batavus 2014	Retour brevet, pris la gde route, plus court
mar. 16 juin	25	6 Càp	00:38:00	7	7	0	Addidas Sequence Boost 2015	
mar. 16 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 16 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 17 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 17 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 18 juin	25	6 Càp	00:35:00	7	7	0	Addidas Sequence Boost 2015	
ven. 19 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 19 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 20 juin	25	6 Vélo	01:40:00	38	7,6	0	Synapse 2010	Aller BRM 600 Flins
sam. 20 juin	25	6 Vélo	18:00:00	380	76	0	Synapse 2010	BRM 600 Flins
dim. 21 juin	25	6 Vélo	11:00:00	222	44,4	0	Synapse 2010	BRM 600 Flins, fin, beaucoup dormi, 30h35 au total mais tout le temps en selle ;)
lun. 22 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 22 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 23 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 23 juin	26	6 Marche	00:50:00	7	7	0	Mizuno Inspire 2015	

J

mar. 23 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 24 juin	26	6 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 24 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 24 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 25 juin	26	6 Càp	00:39:00	7		7	0	Addidas Sequence Boost 2015	
jeu. 25 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 25 juin	26	6 Marche	00:50:00	6,5		6,5	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 25 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 26 juin	26	6 Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
ven. 26 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 26 juin	26	6 Càp	00:49:00	10		10	0	Mizuno Inspire 2015	Mister Slip qui court est de retour !
ven. 26 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 27 juin	26	6 Càp	01:12:00	13,5		13,5	0	Addidas Sequence Boost 2015	
dim. 28 juin	26	6 Càp	02:39:00	26		26	0	Addidas Sequence Boost 2015	Mister Slip qui court, encore et toujours !
lun. 29 juin	27	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 29 juin	27	6 Marche	00:55:00	7		7	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 29 juin	27	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 30 juin	27	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 30 juin	27	6 Càp	00:55:00	10		10	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 30 juin	27	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 1 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 1 juil.	27	7 Càp	01:02:00	11		11	0	Mizuno Inspire 2015	
mer. 1 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 2 juil.	27	7 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
jeu. 2 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 2 juil.	27	7 Càp	00:16:00	3		3	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 2 juil.	27	7 Marche	00:27:00	3		3	0	Mizuno Inspire 2015	Marche & course à Monceau

J

jeu. 2 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 3 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 3 juil.	27	7 Càp	01:07:00	13		13	0	Mizuno Inspire 2015	
ven. 3 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 4 juil.	27	7 Càp	02:20:00	25		25	0	Addidas Sequence Boost 2015	Toujours la canicule, repos dans la piscine gonflable au retour, yes !
dim. 5 juil.	27	7 Càp	02:01:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	Plus rapide sur la 2nde moitié
lun. 6 juil.	28	7 Càp	00:56:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 6 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 6 juil.	28	7 Càp	00:47:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 6 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 7 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 7 juil.	28	7 Càp	01:07:00	10		10	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 7 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 8 juil.	28	7 Càp	00:50:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 9 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 9 juil.	28	7 Càp	00:53:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	Lendemain de fête, j'ai mal à la tête
jeu. 9 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 10 juil.	28	7 Càp	01:13:00	11		11	0	Addidas Sequence Boost 2015	
ven. 10 juil.	28	7 Marche	00:50:00	7		7	0	Mizuno Inspire 2015	
dim. 12 juil.	28	7 Càp	01:17:00	13,3		13,3	0	Addidas Sequence Boost 2015	
mar. 14 juil.	29	7 Marche	00:30:00	1	100	1,8	20	Addidas Sequence Boost 2015	À murat, vierge machin
mar. 14 juil.	29	7 Càp	02:00:00	15	500	19	6,7	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 15 juil.	29	7 Càp	00:50:00	6	200	7,6	6,7	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 15 juil.	29	7 Marche	01:00:00	2	200	3,6	20	Addidas Sequence Boost 2015	Puy Mary (ballade)

J

mer. 16 juil.	29	7 Càp	01:40:00	11,5	350	14,3	6,1	Addidas Sequence Boost 2015
mer. 16 juil.	29	7 Marche	00:30:00	1	50	1,4	10	Addidas Sequence Boost 2015 Plomb du Cantal
ven. 17 juil.	29	7 Càp	00:36:00	5	100	5,8	4	Addidas Sequence Boost 2015
sam. 18 juil.	29	7 Càp	01:15:00	14	200	15,6	2,9	Addidas Sequence Boost 2015
sam. 18 juil.	29	7 Nat	00:27:00	1,2		4,8	0	Base de Loisirs St Rome de Tarn
lun. 20 juil.	30	7 Càp	02:18:00	25	400	28,2	3,2	Addidas Sequence Boost 2015
lun. 20 juil.	30	7 Nat	00:12:00	0,5		2	0	
mar. 21 juil.	30	7 Marche	00:48:00	6	100	6,8	3,3	Addidas Sequence Boost 2015
mar. 21 juil.	30	7 Nat	00:40:00	1,7		6,8	0	
jeu. 23 juil.	30	7 Càp	02:21:00	25	400	28,2	3,2	Addidas Sequence Boost 2015
jeu. 23 juil.	30	7 Nat	00:40:00	1,7		6,8	0	
ven. 24 juil.	30	7 Nat	00:38:00	1,7		6,8	0	
sam. 25 juil.	30	7 Càp	00:40:00	8	50	8,4	1,3	Addidas Sequence Boost 2015 À Ginast
lun. 27 juil.	31	7 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015
lun. 27 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
lun. 27 juil.	31	7 Càp	01:10:00	10		10	0	Mizuno Inspire 2015
lun. 27 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 28 juil.	31	7 Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015
mar. 28 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 28 juil.	31	7 Marche	00:40:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015
mar. 28 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 29 juil.	31	7 Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015
mer. 29 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014

J

mer. 29 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 30 juil.	31	7 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Sequence Boost 2015
jeu. 30 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 30 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 31 juil.	31	7 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Sequence Boost 2015
ven. 31 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 31 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 1 août	31	8 Nat	00:38:00	1,5		6	0		
sam. 1 août	31	8 Marche	02:20:00	13,7	530	17,94	7,7		Meindl Badile 2015
dim. 2 août	31	8 Càp	02:11:00	26		26	0	01:15:00	Addidas Sequence Boost 2015 5*15 rés douce
dim. 2 août	31	8 Nat	00:25:00	1		4	0		
lun. 3 août	32	8 Càp	01:49:00	20		20	0		Addidas Sequence Boost 2015
lun. 3 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 3 août	32	8 Càp	00:52:00	7		7	0		Mizuno Inspire 2015
lun. 3 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 4 août	32	8 Càp	01:43:00	15,3	220	17,06	2,9		Addidas Sequence Boost 2015
mar. 4 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 5 août	32	8 Càp	02:06:00	21		21	0		Mizuno Inspire 2015 Avec le sac-à-dos, aller boulot rallongé
mer. 5 août	32	8 Nat	00:15:00	0,5		2	0		
mer. 5 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 6 août	32	8 Càp	01:40:00	20		20	0		Addidas Sequence Boost 2015
jeu. 6 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 7 août	32	8 Càp	01:33:00	20		20	0	01:30:00	Addidas Sequence Boost 2015 Patate du tonnerre
sam. 8 août	32	8 Marche	10:15:00	53	530	57,24	2		Meindl Badile 2015 Ballade sur la côte d'opale
dim. 9 août	32	8 Marche	06:30:00	35	220	36,76	1,3		Meindl Badile 2015 Temps compté = temps marché, en mouvement

J

lun. 10 août	33	8 Càp	01:43:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 10 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 10 août	33	8 Marche	00:56:00	7		7	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 10 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 11 août	33	8 Càp	01:44:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 12 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 12 août	33	8 Marche	00:53:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
mer. 12 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 13 août	33	8 Càp	01:44:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
jeu. 13 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 13 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 14 août	33	8 Càp	01:45:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
dim. 16 août	33	8 Vélo	01:30:00	30		6	0	Synapse 2010	
dim. 16 août	33	8 Vélo	07:00:00	180	1500	43,5	1,7	Synapse 2010	PBP
lun. 17 août	34	8 Vélo	21:00:00	480	4000	116	1,7	Synapse 2010	
mar. 18 août	34	8 Vélo	21:00:00	400	3500	97,5	1,8	Synapse 2010	
mer. 19 août	34	8 Vélo	12:00:00	190	1500	45,5	1,6	Synapse 2010	Kilométrage un peu au pif, hein. 20 bornes de trop au final (1250 vs 1230) cause un peu paumé à l'aller
ven. 21 août	34	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 21 août	34	8 Càp	00:57:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
ven. 21 août	34	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 22 août	34	8 Càp	01:56:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
dim. 23 août	34	8 Marche	01:57:00	12	200	13,6	3,3	Meindl Badile 2015	
lun. 24 août	35	8 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 24 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 24 août	35	8 Marche	00:48:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 24 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	

J

mar. 25 août	35	8 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
mar. 25 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 25 août	35	8 Càp	01:03:00	9		9	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 25 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 26 août	35	8 Càp	02:22:00	26		26	0	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 26 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 26 août	35	8 Càp	01:28:00	16,5		16,5	0	Mizuno Inspire 2015	01:00:00
mer. 26 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 27 août	35	8 Càp	02:24:00	23		23	0	Addidas Sequence Boost 2015	
jeu. 27 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 27 août	35	8 Càp	01:09:00	9,5		9,5	0	Mizuno Inspire 2015	Sortie tour Eiffel sous la flotte, youhou !
jeu. 27 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 28 août	35	8 Marche	01:13:00	9,5	100	10,3	2,1	Meindl Badile 2015	
ven. 28 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 28 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
dim. 30 août	35	8 Càp	02:58:00	32		32	0	Addidas Sequence Boost 2015	Croisé Alison, Thibault Hervé & cie sur les bords de Seine à Rueil. Marrant.
lun. 31 août	36	8 Càp	01:44:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 31 août	36	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 31 août	36	8 Càp	01:02:00	11		11	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 31 août	36	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 1 sept.	36	9 Marche	01:13:00	8	200	9,6	5	Meindl Badile 2015	
mar. 1 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 1 sept.	36	9 Càp	01:03:00	9,5	100	10,3	2,1	Mizuno Inspire 2015	
mar. 1 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 2 sept.	36	9 Càp	01:44:00	20		20	0	Mizuno Paradox 46 2015	
mer. 2 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 2 sept.	36	9 Càp	01:20:00	16		16	0	Mizuno Inspire 2015	

J

mer. 2 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 3 sept.	36	9 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1		Mizuno Paradox 46 2015
jeu. 3 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 3 sept.	36	9 Càp	00:46:00	9,5		9,5	0		Mizuno Inspire 2015
jeu. 3 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 4 sept.	36	9 Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Mizuno Paradox 46 2015
ven. 4 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 4 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 5 sept.	36	9 Càp	01:51:00	11		11	0		Mizuno Paradox 46 2015
dim. 6 sept.	36	9 Marche	01:45:00	11	200	12,6	3,6		Meindl Badile 2015
dim. 6 sept.	36	9 Càp	01:45:00	16		16	0		Addidas Sequence Boost 2015
lun. 7 sept.	37	9 Càp	02:29:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015
lun. 7 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 7 sept.	37	9 Càp	01:02:00	10		10	0		Mizuno Inspire 2015
lun. 7 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 8 sept.	37	9 Marche	01:12:00	8	200	9,6	5		Meindl Badile 2015
mar. 8 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 8 sept.	37	9 Càp	01:03:00	9		9	0		Mizuno Inspire 2015
mar. 8 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 9 sept.	37	9 Càp	01:06:00	14		14	0	00:55:00	Mizuno Inspire 2015 Pleine balle !
jeu. 10 sept.	37	9 Marche	01:12:00	8	200	9,6	5		Meindl Badile 2015
jeu. 10 sept.	37	9 Càp	01:06:00	11		11	0		Mizuno Inspire 2015
jeu. 10 sept.	37	9 Càp	02:35:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015 Bon, un peu dur les 3 entraînements dans la journée, mais ça passe
ven. 11 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 11 sept.	37	9 Càp	00:26:00	4		4	0		Mizuno Inspire 2015
ven. 11 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 12 sept.	37	9 Càp	02:40:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015
dim. 13 sept.	37	9 Càp	02:38:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015
lun. 14 sept.	38	9 Càp	02:36:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015
mar. 15 sept.	38	9 Marche	01:09:00	8	200	9,6	5		Meindl Badile 2015
mar. 15 sept.	38	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014

J

mar. 15 sept.	38	9 C�p	01:14:00	15	15	0	00:45:00	Mizuno Inspire 2015	Dont 10 bornes au taquet
mar. 15 sept.	38	9 C�p	01:15:00	13	13	0		Mizuno Inspire 2015	Retour pt trim LBC
mer. 16 sept.	38	9 C�p	02:07:00	19	19	0		Mizuno Inspire 2015	
mer. 16 sept.	38	9 Marche	01:03:00	8	8	0		Mizuno Inspire 2015	
mer. 16 sept.	38	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 17 sept.	38	9 C�p	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1	Mizuno Paradox 46 2015	
jeu. 17 sept.	38	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 17 sept.	38	9 C�p	01:00:00	9,5	9,5	0		Mizuno Inspire 2015	
jeu. 17 sept.	38	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 18 sept.	38	9 C�p	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics Trabuco 2015	
ven. 18 sept.	38	9 C�p	00:45:00	8	8	0		Mizuno Inspire 2015	
sam. 19 sept.	38	9 C�p	01:50:00	20	20	0		Mizuno Paradox 46 2015	
dim. 20 sept.	38	9 C�p	04:09:00	42	42	0		Mizuno Paradox 46 2015	Dernière sortie longue avant le 48h. Petites douleurs � l'aine sur la fin, mais sinon rythme assez régulier.
lun. 21 sept.	39	9 C�p	00:28:00	4	4	0		Mizuno Inspire 2015	Récup tranquille, le soir Yoga mais ça je le note pas - pour l'instant...;)
mar. 22 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 22 sept.	39	9 C�p	00:55:00	10	10	0	00:15:00	Mizuno Inspire 2015	Qq accels, mais assez tranquille
mar. 22 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 23 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 23 sept.	39	9 C�p	00:45:00	7	7	0		Mizuno Inspire 2015	
mer. 23 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 24 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 24 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 25 sept.	39	9 C�p	00:39:00	6	6	0		Mizuno Inspire 2015	
ven. 25 sept.	39	9 Marche	01:55:00	12	12	0		Asics Trabuco 2015	Retour resto avec Valérie
dim. 27 sept.	39	9 C�p	02:02:00	20	20	0		Mizuno Paradox 46 2015	
lun. 28 sept.	40	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 28 sept.	40	9 C�p	00:38:00	6	6	0		Mizuno Inspire 2015	
lun. 28 sept.	40	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	

J

mer. 30 sept.	40	9 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1	Ekiden 100 Rouges 2014	Dernière sortie avant 48h... Suspens...
mer. 30 sept.	40	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 30 sept.	40	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 2 oct.	40	10 Càp	10:30:00	104		104	0	Mizuno Paradox 46 2015	48 heures Royan, début
ven. 2 oct.	40	10 Marche	03:30:00	20		20	0	Mizuno Paradox 46 2015	
sam. 3 oct.	40	10 Càp	18:00:00	159		159	0	Mizuno Paradox 46 2015	
sam. 3 oct.	40	10 Marche	05:30:00	34		34	0	Mizuno Paradox 46 2015	
dim. 4 oct.	40	10 Càp	07:30:00	54		54	0	Mizuno Paradox 46 2015	
dim. 4 oct.	40	10 Marche	02:00:00	10		10	0	Mizuno Paradox 46 2015	48 heures Royan, fin
mer. 7 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 7 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 8 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 8 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 9 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 9 oct.	41	10 Càp	00:48:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015	Reprise, tout cool...
ven. 9 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 12 oct.	42	10 Càp	00:41:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 13 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 13 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 14 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 14 oct.	42	10 Càp	00:42:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015	
mer. 14 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 15 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	Zut, crevé à l'avant...
jeu. 15 oct.	42	10 Càp	00:58:00	8,5		8,5	0	Mizuno Inspire 2015	
dim. 18 oct.	42	10 Càp	02:12:00	20	200	21,6	2	Mizuno Inspire 2015	Chez Dudu, tour par la prison ;)
lun. 19 oct.	43	10 Càp	00:44:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 20 oct.	43	10 Marche	00:55:00	7		7	0	Meindl Badile 2015	
jeu. 22 oct.	43	10 Càp	01:08:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
jeu. 22 oct.	43	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	Je l'ai réparé ;)
ven. 23 oct.	43	10 Càp	01:14:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
sam. 24 oct.	43	10 Marche	03:00:00	16	200	17,6	2,5	Meindl Badile 2015	Marche en forêt de Montmorency avec Valérie
dim. 25 oct.	43	10 Càp	02:22:00	26		26	0	Ekiden 100 Rouges 2014	

J

lun. 26 oct.	44	10	Marche	01:12:00	8	200	9,6	5	Meindl Badile 2015	
lun. 26 oct.	44	10	Càp	00:52:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 27 oct.	44	10	Càp	01:08:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
mar. 27 oct.	44	10	Càp	01:05:00	12		12	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 27 oct.	44	10	Càp	01:16:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
mer. 28 oct.	44	10	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	Gueule de bois...
mer. 28 oct.	44	10	Marche	00:39:00	5		5	0	Mizuno Inspire 2015	
mer. 28 oct.	44	10	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 29 oct.	44	10	Càp	01:20:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
jeu. 29 oct.	44	10	Marche	01:05:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
ven. 30 oct.	44	10	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 30 oct.	44	10	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 31 oct.	44	10	Nat	00:13:00	0,5		2	0		
dim. 1 nov.	44	11	Marche	01:10:00	7		7	0	Meindl Perfekt 2015	Rôdage du matos, tige un peu dure à l'arrière, aouch !
lun. 2 nov.	45	11	Càp	00:39:00	7		7	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
mar. 3 nov.	45	11	Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
mar. 3 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 4 nov.	45	11	Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
mer. 4 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 5 nov.	45	11	Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
jeu. 5 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 5 nov.	45	11	Marche	00:39:00	5		5	0	Reebok FI3x 2015	
jeu. 5 nov.	45	11	Vélo	00:50:00	12		2,4	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 6 nov.	45	11	Càp	00:51:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
ven. 6 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 6 nov.	45	11	Marche	00:41:00	5		5	0	Reebok FI3x 2015	
ven. 6 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 7 nov.	45	11	Marche	01:36:00	11	150	12,2	2,7	Meindl Perfekt 2015	
dim. 8 nov.	45	11	Càp	01:52:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
lun. 9 nov.	46	11	Càp	00:42:00	8		8	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
mar. 10 nov.	46	11	Càp	00:51:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
mar. 10 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	

J

mar. 10 nov.	46	11	Marche	01:22:00	9,5		9,5	0		Reebok FI3x 2015	Retour de Sylvie, la papotte reprend !
mar. 10 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 11 nov.	46	11	Marche	01:50:00	12	200	13,6	3,3		Meindl Perfekt 2015	
mer. 11 nov.	46	11	Càp	01:38:00	20		20	0		Asics GT 2000 2015	
jeu. 12 nov.	46	11	Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
jeu. 12 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 12 nov.	46	11	Càp	01:25:00	15		15	0		Mizuno Inspire 2015	
jeu. 12 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 13 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 13 nov.	46	11	Càp	01:12:00	12		12	0	00:30:00	Mizuno Inspire 2015	7km rapides, le reste tout tranquillou
sam. 14 nov.	46	11	Marche	02:25:00	14	250	16	3,6		Meindl Perfekt 2015	
dim. 15 nov.	46	11	Càp	02:12:00	26		26	0		Asics GT 2000 2015	
lun. 16 nov.	47	11	Marche	01:16:00	8	200	9,6	5		Meindl Badile 2015	
lun. 16 nov.	47	11	Càp	01:12:00	11		11	0		Ekiden 100 Rouges 2014	
lun. 16 nov.	47	11	Marche	01:04:00	8		8	0		Reebok FI3x 2015	
mar. 17 nov.	47	11	Càp	01:16:00	11		11	0		Mizuno Inspire 2015	
mar. 17 nov.	47	11	Càp	01:03:00	10		10	0		Mizuno Inspire 2015	
mar. 17 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 18 nov.	47	11	Càp	00:56:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
mer. 18 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 18 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 19 nov.	47	11	Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
jeu. 19 nov.	47	11	Marche	00:55:00	6		6	0		Reebok FI3x 2015	
ven. 20 nov.	47	11	Càp	00:42:00	7		7	0		Asics GT 2000 2015	
ven. 20 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 20 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 21 nov.	47	11	Càp	02:31:00	26		26	0		Asics GT 2000 2015	
dim. 22 nov.	47	11	Càp	01:39:00	20		20	0	00:50:00	Asics GT 2000 2015	Bon rythme sur la 2ème moitié
dim. 22 nov.	47	11	Marche	02:20:00	13	200	14,6	3,1		Meindl Badile 2015	Pris des photos en route (du coup, total un peu plus grand que 2h20, ça c'est la durée « marchée »)

J

lun. 23 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 23 nov.	48	11 Càp	01:16:00	13		13	0		Mizuno Inspire 2015	
lun. 23 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 24 nov.	48	11 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
mar. 24 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 24 nov.	48	11 Càp	01:08:00	12		12	0	00:45:00	Mizuno Inspire 2015	Flotte & froid, l'automne est là, 9 bornes bien costaud
mar. 24 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 25 nov.	48	11 Marche	01:18:00	8	200	9,6	5		Meindl Perfekt 2015	
mer. 25 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 25 nov.	48	11 Càp	01:35:00	17		17	0	00:55:00	Mizuno Inspire 2015	Une heure bien appuyée
mer. 25 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 26 nov.	48	11 Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
jeu. 26 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 26 nov.	48	11 Càp	01:19:00	13		13	0		Mizuno Inspire 2015	
jeu. 26 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 27 nov.	48	11 Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
ven. 27 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 27 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 28 nov.	48	11 Càp	03:37:00	35		35	0		Asics GT 2000 2015	Chanteraines puis tour par Nanterre / Châtou, la Seine en folie !
dim. 29 nov.	48	11 Marche	02:51:00	17	250	19	2,9		Meindl Perfekt 2015	
lun. 30 nov.	49	11 Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
lun. 30 nov.	49	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 30 nov.	49	11 Càp	00:40:00	6		6	0		Mizuno Inspire 2015	
lun. 30 nov.	49	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 1 déc.	49	12 Càp	01:59:00	20		20	0		Asics GT 2000 2015	
mer. 2 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 2 déc.	49	12 Càp	01:17:00	13		13	0		Mizuno Inspire 2015	
mer. 2 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 3 déc.	49	12 Càp	02:26:00	26		26	0		Asics GT 2000 2015	
jeu. 3 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 3 déc.	49	12 Marche	01:09:00	8,5		8,5	0		Reebok FI3x 2015	

J

jeu. 3 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 4 déc.	49	12 Càp	02:02:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
ven. 4 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 4 déc.	49	12 Vélo	01:30:00	20		4	0	Fixie Batavus 2014	Passé cherché les Hokas pour Johan au Marathonien
sam. 5 déc.	49	12 Càp	04:38:00	44	300	46,4	1,4	Asics GT 2000 2015	
dim. 6 déc.	49	12 Marche	03:11:00	19,5	400	22,7	4,1	Meindl Perfekt 2015	
lun. 7 déc.	50	12 Càp	02:24:00	26		26	0	Mizuno Paradox 45 2015	
lun. 7 déc.	50	12 Càp	01:06:00	11,5		11,5	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 8 déc.	50	12 Càp	02:00:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
mar. 8 déc.	50	12 Càp	02:43:00	24		24	0	Mizuno Paradox 45 2015	
mar. 8 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 8 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 9 déc.	50	12 Càp	01:55:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
mer. 9 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 9 déc.	50	12 Càp	01:35:00	15		15	0	Mizuno Inspire 2015	Nouveau parcours dans Paris
mer. 9 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 10 déc.	50	12 Càp	01:49:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	Bonne patate, petites ailes dans le dos
jeu. 10 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 10 déc.	50	12 Càp	01:04:00	9		9	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 10 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 11 déc.	50	12 Càp	02:02:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
ven. 11 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 11 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 12 déc.	50	12 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
dim. 13 déc.	50	12 Marche	02:45:00	17	300	19,4	3,5	Meindl Perfekt 2015	
dim. 13 déc.	50	12 Càp	01:50:00	20		20	0	Mizuno Paradox 45 2015	
mar. 15 déc.	51	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 15 déc.	51	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 16 déc.	51	12 Càp	01:15:00	11		11	0	Asics GT 2000 2015	
jeu. 17 déc.	51	12 Marche	00:42:00	5		5	0	Reebok FI3x 2015	
ven. 18 déc.	51	12 Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
ven. 18 déc.	51	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	

J

ven. 18 déc.	51	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
sam. 19 déc.	51	12 Càp	01:55:00	17,5		17,5	0	Mizuno Paradox 45 2015
dim. 20 déc.	51	12 Marche	01:30:00	9	200	10,6	4,4	Meindl Perfekt 2015
lun. 21 déc.	52	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
lun. 21 déc.	52	12 Càp	01:15:00	11		11	0	Mizuno Inspire 2015
lun. 21 déc.	52	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 22 déc.	52	12 Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015
mer. 23 déc.	52	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 23 déc.	52	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
ven. 25 déc.	52	12 Càp	01:10:00	10		10	0	Ekiden 100 Rouges 2014
lun. 28 déc.	53	12 Càp	08:00:00	74		74	0	Mizuno Paradox 45 2015 6 jours de Johannesburg
lun. 28 déc.	53	12 Marche	04:00:00	30		30	0	Mizuno Paradox 45 2015
mar. 29 déc.	53	12 Càp	15:30:00	119		119	0	Mizuno Paradox 45 2015
mar. 29 déc.	53	12 Marche	08:00:00	40		40	0	Mizuno Paradox 45 2015
mer. 30 déc.	53	12 Càp	14:00:00	97		97	0	Mizuno Paradox 45 2015
mer. 30 déc.	53	12 Marche	07:00:00	30		30	0	Mizuno Paradox 45 2015
jeu. 31 déc.	53	12 Càp	14:00:00	99		99	0	Mizuno Paradox 45 2015
jeu. 31 déc.	53	12 Marche	07:00:00	30		30	0	Mizuno Paradox 45 2015

Equiv

Somme - Équiv	Sport					
Semaine	Càp	Marche	Nat	Vélo	Total Résultat	
1	156		144		300	
2	7			18	25	
3	20,8		107	18	145,8	
4				8,8	8,8	
5				13,2	13,2	
6	86,7		7	22,4	116,1	
7	41,9		20,5	18	80,4	
8			0,1		0,1	
9	38,3		171	22,4	231,7	
10	34			23,8	57,8	
11	58,8		15	22,4	96,2	
12	76,5		9	84,7	170,2	
13	68,5		20	1	111,9	
14	113,8		15	19,75	148,55	
15	67,2		9	13,2	89,4	
16	9			67	76	
17			0,1		0,1	
18			0,1		0,1	
19	13		9		22	
20	55		7		62	
21	88		4		92	
22	39			101,6	140,6	
23	34		20	4,4	71,6	
24	37,3		9,5	4	206	
25	14			141,2	155,2	
26	77,1		13,5	22	112,6	
27	92,3		10	22	124,3	
28	68,6		7	13,2	88,8	
29	62,3		6,8	4,8	73,9	
30	64,8		6,8	22,4	94	
31	87,5		23,94	10	22	143,44

Equiv

32	105,06	94	2	11	212,06
33	80	15		62,7	157,7
34	28	13,6		263,4	305
35	136,6	16,3		22	174,9
36	134,4	22,2		22	178,6
37	152	19,2		13,2	184,4
38	173,1	17,6		8,8	199,5
39	47	12		13,2	72,2
40	333,3	64		8,8	406,1
41	6			13,2	19,2
42	42,1			11	53,1
43	56	24,6		2,2	82,8
44	53	29,6	2	8,8	93,4
45	68,2	22,2		13,4	103,8
46	101,6	39,1		11	151,7
47	105,6	38,2		11	154,8
48	120,9	28,6		22	171,5
49	141,7	31,2		19,4	192,3
50	195,8	19,4		17,6	232,8
51	38,8	15,6		8,8	63,2
52	31,3			8,8	40,1
53	389	130			519
Total Résultat	4051	1287,74	50,6	1436,75	6825,95

Durée

Somme - Durée	Sport				
Semaine	Càp	Marche	Nat	Vélo	Total Résultat
1	22:00:00	30:00:00			52:00:00
2	00:50:00			06:10:00	07:00:00
3	02:10:00	23:15:00		06:10:00	31:35:00
4				03:00:00	03:00:00
5				04:30:00	04:30:00
6	08:03:00	00:53:00		07:40:00	16:36:00
7	03:52:00	02:44:00		06:10:00	12:46:00
8		00:00:05			00:00:05
9	03:39:00	25:00:00		07:40:00	36:19:00
10	03:10:00			08:45:00	11:55:00
11	05:49:00	01:40:00		07:40:00	15:09:00
12	06:56:00	01:10:00		19:55:00	28:01:00
13	05:46:00	02:25:00	00:05:00	07:40:00	15:56:00
14	09:57:00	02:00:00		06:10:00	18:07:00
15	05:08:01	01:20:00		04:30:00	10:58:01
16	00:53:00			17:10:00	18:03:00
17		00:00:05			00:00:05
18		00:00:05			00:00:05
19	01:34:00	01:09:00			02:43:00
20	05:13:00	00:58:00			06:11:00
21	08:48:00	00:34:00			09:22:00
22	04:09:00			30:00:00	34:09:00
23	03:28:00	02:19:00	01:00:00	04:30:00	11:17:00
24	03:28:00	01:15:00	00:35:00	41:40:00	46:58:00
25	01:13:00			35:10:00	36:23:00
26	07:02:00	01:40:00		07:30:00	16:12:00
27	08:34:00	01:22:00		07:30:00	17:26:00
28	07:03:00	00:50:00		04:30:00	12:23:00
29	06:21:00	02:00:00	00:27:00		08:48:00
30	05:19:00	00:48:00	02:10:00		08:17:00
31	07:29:00	03:00:00	01:03:00	07:30:00	19:02:00

Durée

32	09:43:00	16:45:00	00:15:00	03:45:00	30:28:00
33	06:56:00	01:49:00		13:00:00	21:45:00
34	02:53:00	01:57:00		55:30:00	60:20:00
35	13:09:00	02:01:00		07:30:00	22:40:00
36	12:57:00	02:58:00		07:30:00	23:25:00
37	15:05:00	02:24:00		04:30:00	21:59:00
38	16:46:00	02:12:00		03:00:00	21:58:00
39	04:49:00	01:55:00		04:30:00	11:14:00
40	37:26:00	11:00:00		03:00:00	51:26:00
41	00:48:00			04:30:00	05:18:00
42	04:33:00			03:45:00	08:18:00
43	05:28:00	03:55:00		00:45:00	10:08:00
44	05:41:00	04:06:00	00:13:00	03:00:00	13:00:00
45	05:57:00	02:56:00		04:35:00	13:28:00
46	08:55:00	05:37:00		03:45:00	18:17:00
47	10:13:00	05:35:00		03:45:00	19:33:00
48	11:37:00	04:09:00		07:30:00	23:16:00
49	13:56:00	04:20:00		06:45:00	25:01:00
50	19:21:00	02:45:00		06:00:00	28:06:00
51	04:05:00	02:12:00		03:00:00	09:17:00
52	03:20:00			03:00:00	06:20:00
53	51:30:00	26:00:00			77:30:00
Total Résultat	413:02:01	210:58:15	05:48:00	404:05:00	1033:53:16

Mois

Mois	Données	
1	Somme - Durée	98:05:00
	Somme - Distance	712
	Somme - D+	1600
	Somme - Équiv	492,8
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
2	Somme - Durée	52:41:05
	Somme - Distance	591,1
	Somme - D+	800
	Somme - Équiv	346,3
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	00:35:00
3	Somme - Durée	90:18:00
	Somme - Distance	1162,25
	Somme - D+	3100
	Somme - Équiv	564,15
	Somme - Rdouce	00:25:00
	Somme - Rdure	
4	Somme - Durée	40:51:06
	Somme - Distance	624,3
	Somme - D+	200
	Somme - Équiv	268
	Somme - Rdouce	05:30:00
	Somme - Rdure	
5	Somme - Durée	52:25:05
	Somme - Distance	723,1
	Somme - D+	
	Somme - Équiv	316,7
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
6	Somme - Durée	115:40:00
	Somme - Distance	1924,1

Mois

	Somme - D+	300
	Somme - Équiv	571,2
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
7	Somme - Durée	55:32:00
	Somme - Distance	591,1
	Somme - D+	3350
	Somme - Équiv	444,7
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
8	Somme - Durée	145:03:00
	Somme - Distance	2105,5
	Somme - D+	12500
	Somme - Équiv	939
	Somme - Rdouce	03:45:00
	Somme - Rdure	
9	Somme - Durée	78:46:00
	Somme - Distance	858
	Somme - D+	1600
	Somme - Équiv	624,4
	Somme - Rdouce	01:55:00
	Somme - Rdure	
10	Somme - Durée	82:34:00
	Somme - Distance	757
	Somme - D+	600
	Somme - Équiv	622,5
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
11	Somme - Durée	78:48:00
	Somme - Distance	835,5
	Somme - D+	2650
	Somme - Équiv	609,5
	Somme - Rdouce	03:00:00
	Somme - Rdure	

Mois

	Somme - Rdure	
12	Somme - Durée	143:10:00
	Somme - Distance	1215,5
	Somme - D+	1500
	Somme - Équiv	1026,7
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
Total Somme - Durée		1033:53:16
Total Somme - Distance		12099,45
Total Somme - D+		28200
Total Somme - Équiv		6825,95
Total Somme - Rdouce		14:35:00
Total Somme - Rdure		00:35:00

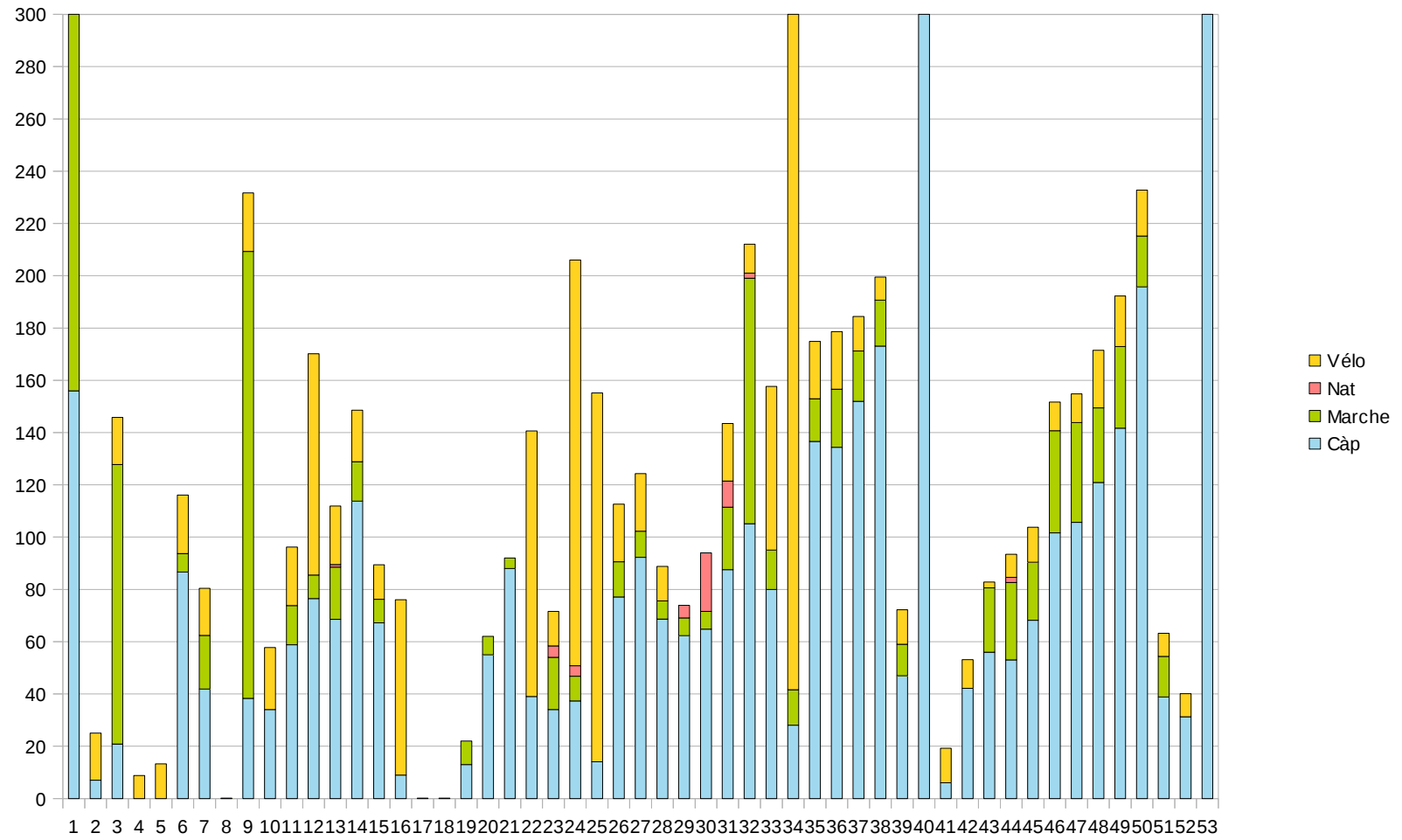
Matos

Matériel	Reliquat 2014	Cumul 2015	Total	Catégorie	Année	État
Reebok FI3x 2015	0	47	47	Marche	2015	
Salomon Quest 2011	234	0	234	Rando	2011	
Meindl Badile 2015	0	218,2	218	Rando	2015	
Meindl Perfekt 2015	0	114,5	115	Rando	2015	
Fila 2007	912	0	912	Roller	2007	
Tempest 90 2014	344	0	344	Roller	2014	
K-Swiss 2010	280	0	280	Route	2010	HS
Kiprun 2000 2010	622	0	622	Route	2010	HS
Saucony Hurricane 45 2010	1592	0	1592	Route	2010	HS
Saucony Hurricane 46 2010	1601	0	1601	Route	2010	HS
VFF classic 2010	47	0	47	Route	2010	
Asics GT 2170 2012	1743	0	1743	Route	2012	HS
Saucony Hurricane 46 2012 bl	1677	0	1677	Route	2012	HS
Saucony Hurricane 46 2012 ro	1413	0	1413	Route	2012	HS
Asics GT 3000 2013	894	0	894	Route	2013	HS
Brooks Trance 2013	497	0	497	Route	2013	HS
Ekiden 75 Blanches 2013	460	0	460	Route	2013	HS
Saucony Hurricane 2013	519	0	519	Route	2013	HS
Addidas RC 22 2014	1037	0	1037	Route	2014	HS
Ekiden 100 Rouges 2014	95	126,5	222	Route	2014	
Ekiden 50 Blanches 2014	468	0	468	Route	2014	HS
Ekiden 75 Noires 2014	753	0	753	Route	2014	HS
Mizuno Inspire 2014	563	0	563	Route	2014	HS
NB M1080GS4 2014	448	189	637	Route	2014	HS
Addidas Questar Boost 2015	0	527	527	Route	2015	HS
Addidas Sequence Boost 2015	0	770,6	771	Route	2015	HS
Asics GT 2000 2015	0	497,5	498	Route	2015	
Ekiden Active bleues 2015	0	178,2	178	Route	2015	HS
Mizuno Inspire 2015	0	728,5	729	Route	2015	
Mizuno Paradox 45 2015	0	606,5	607	Route	2015	HS
Mizuno Paradox 46 2015	0	652,5	653	Route	2015	git a
Asics Trabuco 2009	916	0	916	Trail	2009	HS
Inov8 RC319 2011	87	95	182	Trail	2011	

Matos

Saucony Xodus 2011	415	0	415	Trail	2011	HS
Asics Trabuco 2013	1236	0	1236	Trail	2013	HS
Asics Trabuco 2014	361	0	361	Trail	2014	HS
Brooks Cascadia 2014	327	300	627	Trail	2014	HS
Asics Trabuco 2015	0	21,5	22	Trail	2015	
Kapteren Crossover rouges 2	0	151	151	Trail	2015	HS
Tandem 2002	2001	0	2001	Vélo	2002	
Cruiser 2007	2608	0	2608	Vélo	2007	Vendu
VTT 2008	11425	0	11425	Vélo	2008	
Synapse 2010	18328	2859	21187	Vélo	2010	
Brompton 2012	9649	0	9649	Vélo	2012	
Fixie Batavus 2014	1424	4004	5428	Vélo	2014	
Piscine	0	0	0			

Graph1



Graph2

