

Sport	Durée	Distance	D+	Équiv	Pente	Rdouce	Rdure	Matériel	Commentaire
Càp	12:00:00	60		60	0			Mizuno Paradox 45 2015	
Marche	09:00:00	30		30	0			Mizuno Paradox 45 2015	
Càp	14:00:00	90		90	0			Mizuno Paradox 45 2015	
Marche	07:00:00	32		32	0			Mizuno Paradox 45 2015	
Càp	08:00:00	52		52	0			Mizuno Paradox 45 2015	
Marche	04:00:00	25		25	0			Mizuno Paradox 45 2015	Fin 6 jours ZA
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	Torticoli de malade, demain je viens en train...
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	01:08:00	9		9	0			Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	01:02:00	10		10	0			Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	01:59:00	22		22	0			Asics GT 2000 2015	
Marche	02:44:00	15	250	17	3,3			Meindl Badile 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	

J

Càp	00:51:00	9		9	0		Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:53:00	9		9	0		Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:58:00	10		10	0		Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Marche	03:15:00	22	150	23,2	1,4		Meindl Badile 2015	Aller Paris-Mantes
Marche	08:00:00	54	200	55,6	0,7		Meindl Badile 2015	Paris-Mantes
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:04:00	12		12	0		Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:45:00	8		8	0		Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:54:00	9		9	0		Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	05:27:00	42	1700	55,6	8,1		Salomon Quest 2011	Maxicross de Bouffémont
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:10:00	13		13	0		Mizuno Inspire 2015	Essai cardio poignet
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:31:00	6		6	0		Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:59:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
Càp	01:12:00	13		13	0		Mizuno Inspire 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	

J

Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	01:06:00	13		13	0	00:36:00		Mizuno Inspire 2015	4 * 2km rés douce, ça faisait longtemps. Verdict : je me traîne (4'30 peut-être 4'20 au kilo, mais pas mieux...)
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1			Asics GT 2000 2015	
Càp	01:06:00	10		10	0			Mizuno Inspire 2015	
Càp	02:22:00	26		26	0			Asics GT 2000 2015	
Càp	00:51:00	9,5	100	10,3	2,1			Asics GT 2000 2015	
Càp	01:16:00	13		13	0			Mizuno Inspire 2015	
Càp	00:51:00	9,5	100	10,3	2,1			Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	00:59:00	9,5	100	10,3	2,1			Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	00:59:00	9,5	100	10,3	2,1			Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	00:49:00	10		10	0			Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Marche	01:35:00	11		11	0			Reebok FI3x 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	02:12:00	26		26	0	01:00:00		Saucony Hurricane 2016	4 * 15 min rés douce, bon feeling
Càp	02:11:00	26		26	0			Saucony Hurricane 2016	Au train, régulier, petite douleur au genou droit sur la fin: (
Càp	01:55:00	20		20	0	00:30:00		Saucony Hurricane 2016	10 * 800 rés dure, en vrai j'ai du faire de la rés douce (à peine plus de 150 puls/min) mais bon, dans l'esprit, je me suis donné... À mon avis j'avais aussi des séquelles des 2 entraînements précédents
Càp	01:10:00	10		10	0			Asics GT 2000 2015	
Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1			Saucony Hurricane 2016	

J

Càp	01:13:00	13		13	0			Asics GT 2000 2015	
Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1			Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	10		2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	10		2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	01:45:00	20		20	0		00:30:00	Saucony Hurricane 2016	3 * 10 minutes rés dure
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	Crevé, zut, pas de trajet retour ce soir...
Càp	00:47:00	9,5	100	10,3	2,1			Saucony Hurricane 2016	
Càp	01:24:52	21,1		21,1	0	01:24:00		Saucony Hurricane 2016	Semi de Paris, pas ma meilleure perf, mais pas si mal que ça
Marche	01:02:00	7	100	7,8	2,9			Meindl Perfekt 2015	
Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1			Saucony Hurricane 2016	
Càp	01:09:00	11		11	0			Saucony Hurricane 2016	Trajet boulot, pluie battante et froide
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	Réparé, enfin
Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1			Saucony Hurricane 2016	
Càp	00:57:00	10		10	0			Asics GT 2000 2015	
Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1			Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	01:19:00	12	200	13,6	3,3			Saucony Hurricane 2016	Aller à Leroy-Merlin
Càp	01:15:00	12		12	0			Saucony Hurricane 2016	Retour de Leroy-Merlin, avec sac-à-dos (contient : plâtre, peinture)
Càp	01:39:00	20		20	0		00:30:00	Saucony Hurricane 2016	10*800 rés dure, beau soleil
Càp	01:35:00	20		20	0			Saucony Hurricane 2016	Aouch', ça pique mais ça fait du bien
Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1			Saucony Hurricane 2016	
Càp	01:11:00	13		13	0			Asics GT 2000 2015	
Càp	00:36:00	7		7	0			Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	01:37:00	20		20	0	01:00:00		Saucony Hurricane 2016	3* 20 minutes rés douce
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	01:55:00	20		20	0			Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	

J

Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	08:03:00	79	1400	90,2	3,5		Inov8 RC319 2011	
Càp	00:38:00	6		6	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	02:06:00	20		20	0		Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:31:00	17		17	0	00:15:00	Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	02:30:00	27		27	0	01:20:00	Saucony Hurricane 2016	4* 20 rés douce
Càp	01:15:00	15		15	0	00:30:00	Saucony Hurricane 2016	3 * 10 minutes rés dure
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:23:00	14		14	0	00:15:00	Asics GT 2000 2015	1 accél au milieu, puis croisé Lydie
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	03:03:20	42,2		42,2	0		Saucony Hurricane 2016	Marathon de Paris, encore raté le moins de 3h. Déception...
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	

J

Càp	00:42:00	7		7	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Saucony Hurricane 2016	
Marche	01:00:00	5		5	0		Ekiden 100 rouges 2014	
Marche	02:00:00	10		10	0		Ekiden 100 rouges 2014	
Càp	01:10:00	12		12	0		Asics GT 2000 2015	NFL
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:10:00	12		12	0		Asics GT 2000 2015	NFL
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:10:00	12		12	0		Asics GT 2000 2015	NFL
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1		Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:10:00	12,5		12,5	0	00:10:00	Asics GT 2000 2015	Bois de Boulogne raccourci
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	02:25:00	26		26	0		Saucony Hurricane 2016	
Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Saucony Hurricane 2016	
Càp	00:50:00	8	200	9,6	5		Inov8 RC319 2011	Édimbourg, me voilà !
Marche	07:00:00	28	1000	36	7,1		Meindl Perfekt 2015	Balmaha – Rowardennan + Ben Lomond
Marche	04:30:00	17	200	18,6	2,4		Meindl Perfekt 2015	Rowarden – Inversnaid + Rob Roy's cave
Marche	06:30:00	30	300	32,4	2		Meindl Perfekt 2015	Inversnaid – Aberfoyle
Marche	06:30:00	27	600	31,8	4,4		Meindl Perfekt 2015	Aberfoyle – Balmaha
Càp	00:58:00	9,7	200	11,3	4,1		Inov8 RC319 2011	Bye bye Glasgow
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:19:00	14		14	0		Asics GT 2000 2015	Tour prolongé au Bois de Boulogne, froid de canard (coin)
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	15:00:00	125	2500	145	4		Saucony Hurricane 2016	Édition Zéro Ultrathlétic Ardèche
Marche	03:00:00	18	200	19,6	2,2		Saucony Hurricane 2016	
Càp	03:00:00	25	600	29,8	4,8		Saucony Hurricane 2016	
Marche	07:00:00	35	200	36,6	1,1		Saucony Hurricane 2016	

J

Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:30:00	14		14	0		Saucony Hurricane 2016	Central Park !
Càp	02:25:00	26		26	0		Saucony Hurricane 2016	
Càp	01:17:00	11	400	14,2	7,3		Hoka Tor Ultra 2016	
Càp	00:28:00	5		5	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	01:46:00	20		20	0		Saucony Hurricane 2016	Noirmoutiers, avec Lise en vélo
Càp	00:45:00	8		8	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	01:15:00	11	400	14,2	7,3		Hoka Tor Ultra 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:12:00	11	400	14,2	7,3		Hoka Tor Ultra 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:10:00	13		13	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:40:00	6		6	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	04:00:00	30		30	0		Meindl Perfekt 2015	Beer Lover's Marathon
Marche	02:10:00	12		12	0		Meindl Perfekt 2015	Beer Lover's Marathon
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:12:00	13		13	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:50:00	9	200	10,6	4,4		Hoka Tor Ultra 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Nat	00:30:00	1,2		4,8	0		Piscine	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	06:30:00	32	1800	46,4	11,3		Meindl Badile 2015	
Marche	10:00:00	38	2400	57,2	12,6		Meindl Badile 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:39:00	7		7	0		Saucony Hurricane 2016	

J

Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Nat	00:40:00	1,6		6,4	0		Piscine	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:55:00	9	200	10,6	4,4		Hoka Tor Ultra 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:43:00	7		7	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:41:00	7		7	0		Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	02:31:00	26		26	0		Saucony Hurricane 2016	
Càp	02:36:00	19	1200	28,6	12,6		Hoka Tor Ultra 2016	20 montées/descentes à la butte de Bel Air
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:42:00	17		17	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	01:10:00	11		11	0		Saucony Hurricane 2016	
Nat	00:32:00	1,4		5,6	0		Piscine	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:40:00	6		6	0		Ekiden 100 rouges 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	02:17:00	19	300	21,4	3,2		Meindl Badile 2015	
Càp	01:12:00	11	200	12,6	3,6		Hoka Tor Ultra 2016	
Càp	01:22:00	13		13	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:45:00	8		8	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:42:00	7		7	0		Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Nat	00:32:00	1,4		5,6	0		Piscine	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:45:00	11		11	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	14:00:00	60	3000	84	10		Hoka Tor Ultra 2016	
Marche	09:00:00	30	2000	46	13,3		Hoka Tor Ultra 2016	

J

Càp	01:30:00	10	700	15,6	14		Hoka Tor Ultra 2016	
Marche	09:00:00	20	1400	31,2	14		Hoka Tor Ultra 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Nat	00:20:00	0,7		2,8	0		Piscine	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:16:00	12		12	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	01:12:00	11		11	0		Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	02:21:00	16	900	23,2	11,3		Meindl Perfekt 2015	15 montées à la Butte de Bel Air
Càp	00:39:00	7		7	0		Saucony Hurricane 2016	
Càp	00:42:00	7		7	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	00:55:00	11		11	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Nat	00:30:00	0,9		3,6	0		Piscine	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Muscu	00:30:00	0,4		3,2	0			Séance de crossfit avec Robin
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:37:00	7		7	0		Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:30:00	12	100	12,8	1,7		Meindl Perfekt 2015	
Marche	01:25:00	8	200	9,6	5		Meindl Perfekt 2015	
Nat	00:05:00	0,1		0,4	4,4		Piscine	
Marche	01:13:00	9	200	10,6	0		Saucony Hurricane 2016	
Càp	01:13:00	13		13	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	Crevé à l'arrière:(
Càp	01:29:00	17		17	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	01:17:00	11		11	0		Saucony Hurricane 2016	
Nat	00:20:00	0,8		3,2	0		Piscine	
Càp	01:13:00	11		11	0		Saucony Hurricane 2016	

J

Càp	01:30:00	13		13	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Nat	02:03:00	5		20	0			La France à la nage (Paris, La Villette)
Marche	01:12:00	9	200	10,6	4,4		Meindl Perfekt 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:18:00	13		13	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Saucony Hurricane 2016	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:42:00	7		7	0		Saucony Hurricane 2016	
Càp	00:32:00	6		6	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	01:39:00	14		14	0		Saucony Hurricane 2016	
Càp	01:14:00	13		13	0		Asics GT 2000 2015	
Marche	02:23:00	16	200	17,6	2,5		Meindl Perfekt 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:25:00	15		15	0	00:06:00	Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:56:00	9		9	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Marche	01:15:00	7	200	8,6	5,7		Meindl Perfekt 2015	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
Marche	02:12:00	13	200	14,6	3,1		Meindl Perfekt 2015	
Marche	10:00:00	40	2000	56	10		Meindl Badile 2015	Transpy, début (kilométrages au pif...)
Càp	02:00:00	13	300	15,4	4,6		Meindl Badile 2015	
Marche	20:00:00	52	3200	77,6	12,3		Meindl Badile 2015	
Marche	20:00:00	52	3200	77,6	12,3		Meindl Badile 2015	
Marche	06:00:00	16	1000	24	12,5		Meindl Badile 2015	
Marche	12:00:00	31	2000	47	12,9		Hoka Tor Ultra 2016	
Marche	20:00:00	51	3300	77,4	12,9		Hoka Tor Ultra 2016	
Marche	20:00:00	51	3300	77,4	12,9		Hoka Tor Ultra 2016	

J

Marche	20:00:00	51	3300	77,4	12,9		Hoka Tor Ultra 2016	
Marche	20:00:00	51	3300	77,4	12,9		Hoka Tor Ultra 2016	
Marche	10:00:00	25	1600	37,8	12,8		Hoka Tor Ultra 2016	
Marche	08:00:00	20	1200	29,6	12		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Marche	20:00:00	48	3100	72,8	12,9		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Marche	20:00:00	48	3100	72,8	12,9		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Marche	20:00:00	48	3100	72,8	12,9		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Marche	18:00:00	45	3100	69,8	13,8		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Marche	08:00:00	20	1500	32	15		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Marche	10:00:00	25	1600	37,8	12,8		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Marche	18:00:00	45	3000	69	13,3		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Marche	20:00:00	51	2500	71	9,8		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Marche	08:00:00	20	1200	29,6	12		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Càp	01:00:00	7	100	7,8	2,9		La Sportiva Trango Trk Gtx	Transpy, fin (kilométrages au pif...)
Nat	00:03:00	0,1		0,4	0			Récup à Villaler
Marche	00:50:00	3,5	200	5,1	11,4		La Sportiva Trango Trk Gtx	Ballade avec Mamine et les filles de côté de Capdella
Càp	01:20:00	11		11	0		Asics GT 2000 2015	Reprise. Ouye, ça pique...
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:55:00	15		3	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:35:00	15		15	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	01:01:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:59:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Muscu	00:07:00	0,1		0,8	0			BIM time
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Muscu	00:07:00	0,1		0,8	0			BIM time

J

Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
Càp	00:50:00	7		7	0		Asics GT 2000 2015	
Càp	01:02:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:57:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Muscu	00:07:00	0,1		0,8	0			BIM time
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:44:00	7		7	0		Asics GT 2000 2015	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	02:15:00	26		26	0		Asics GT 3000 2016	Ah, enfin, la forme revient (presque, car un peu coincé au niveau de la hanche gauche, mais sinon, ça pulse)
Marche	00:57:00	7		7	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Muscu	00:07:00	0,1		0,8	0			BIM time
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:51:00	9,5	100	10,3	2,1		Altra Provision 2.5 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Muscu	00:07:00	0,1		0,8	0			BIM time
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Marche	00:54:00	7		7	0		Altra Provision 2.5 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:39:00	7		7	0		Asics GT 3000 2016	

J

Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:53:00	20		20	0		Asics GT 3000 2016	
Marche	01:01:00	7		7	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:51:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:43:00	7		7	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:41:00	7		7	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	01:30:00	20		4	0		VTT 2008	
Càp	02:00:00	19	100	19,8	1,1		Asics GT 3000 2016	New-York, Queensboro bridge & Central Park
Càp	02:15:00	22		22	0		Asics GT 3000 2016	Tapis hôtel
Càp	01:00:00	9,5		9,5	0		Asics GT 3000 2016	
Marche	00:20:00	2,5		2,5	0		Asics GT 3000 2016	
Marche	01:10:00	6		6	0		Asics GT 3000 2016	
Càp	01:00:00	11		11	0		Asics GT 3000 2016	
Càp	01:10:00	11		11	0		Asics GT 3000 2016	Hudson River & Central Park, avec les collègues
Càp	01:00:00	10,5		10,5	0		Asics GT 3000 2016	
Marche	01:10:00	6		6	0		Asics GT 3000 2016	
Càp	01:00:00	10		10	0		Asics GT 3000 2016	
Càp	02:08:00	26		26	0		Asics GT 3000 2016	Le retour de la banane qui tue
Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:51:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	

J

Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Marche	14:00:00	105		105	0		Altra Provision 2.5 2016	
Marche	10:00:00	60		60	0		Altra Provision 2.5 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:55:00	10,5		10,5	0		Asics GT 3000 2016	
Càp	00:55:00	10,5		10,5	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:55:00	20		20	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:58:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:55:00			0	#DIV/0 !		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:30:00	10		10	0		Asics GT 3000 2016	Défi Run DataDog
Vélo	00:55:00	17		3,4	0		VTT 2008	
Vélo	00:55:00	17		3,4	0		VTT 2008	
Càp	00:56:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	

J

Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:15:00	12		12	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	06:00:00	50		50	0		Saucony Hurricane 2016 2	6 jours, début
Marche	02:00:00	15		15	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Càp	16:00:00	110		110	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Marche	06:00:00	30		30	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Càp	15:00:00	100		100	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Marche	06:00:00	30		30	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Càp	15:00:00	100		100	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Marche	06:00:00	30		30	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Càp	15:00:00	100		100	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Marche	06:00:00	30		30	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Càp	15:00:00	100		100	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Marche	06:00:00	30		30	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Càp	11:00:00	70		70	0		Saucony Hurricane 2016 2	
Marche	04:00:00	20		20	0		Saucony Hurricane 2016 2	6 jours, fin
Vélo	01:00:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	01:00:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	01:00:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	01:00:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	01:00:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	01:00:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	01:45:00	20	50	4,25	0,5		VTT 2008	Brr, froid de tous les diables (sortie UVA avec Lise)

J

Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	02:15:00	25	100	5,5	0,8		VTT 2008	Joli soleil
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	02:30:00	30	300	7,5	2		VTT 2008	Avec le groupe des grands ! (belles montées)
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Nat	00:50:00	2		8	0			
Càp	00:42:00	7		7	0		Asics GT 3000 2016	
Muscu	00:07:00	0,1		0,8	0			BIM time
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	Pété ma potence en allant au boulot...
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	

J

Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Nat	00:15:00	0,5		2	0			
Càp	01:43:00	20		20	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Muscu	00:07:00	0,1		0,8	0			
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:53:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	01:19:00	15		15	0		Asics GT 3000 2016	
Càp	01:44:00	20		20	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Muscu	00:07:00	0,1		0,8	0			BIM time
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:50:00	8		8	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	02:00:00	20		20	0		Asics GT 3000 2016	Avec Lise rn vélo
	01:50:00	20		20	0		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Muscu	00:07:00	0,1		0,8	0			BIM time
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
Càp	00:56:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 3000 2016	

J

Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Fixie Batavus 2014	
Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Fixie Batavus 2014	
Càp	00:43:00	7	100	7,8	2,9			Asics GT 3000 2016	Inauguration des Buttes Chaumonts depuis Datadog
Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Fixie Batavus 2014	

Equiv

Somme - Équiv	Sport						Total Résultats
Semaine	Càp	Marche	Muscu	Nat	Vélo		
1	202		87				289
2					17,6		17,6
3					4,4		4,4
4	41		17		17,6		75,6
5	28		78,8		13,2		120
6	84,6				13,2		97,8
7	19				17,6		36,6
8	92,9				13,2		106,1
9	116,2		11		17,6		144,8
10	115				6,2		121,2
11	117,5		7,8		6,6		131,9
12	160,5				17,6		178,1
13	70				17,6		87,6
14	71,2				17,6		88,8
15	17,3		15		17,6		49,9
16	95,1				17,6		112,7
17	9,6	118,8					128,4
18	200,1		56,2		4,4		260,7
19	79,2				4,4		83,6
20	85,4		12		13,2		110,6
21	70		57,2		4,8	13,2	145,2
22	86,2				6,4	17,6	110,2
23	68				5,6	8,8	82,4
24	138,6		77,2		5,6	11	232,4
25	46,2				2,8	13,2	62,2
26	44,8		9,6	3,2	4	13,2	74,8
27	65		10,6		23,2	4,4	103,2
28	63,3		28,2			8,8	100,3
29	24		23,2			15,4	62,6
30	15,4		437				452,4
31			510,4				510,4

Equiv

32	7,8	239,4				247,2
33		5,1		0,4		5,5
34	26				11,4	37,4
35	48,2		1,6		22,4	72,2
36	53,6		0,8		28	82,4
37	47,6	14	1,6		30,8	94
38	44,1	7			23,6	74,7
39	100	14,5				114,5
40	20,6	165			16,8	202,4
41	21				28	49
42	50,6				32	82,6
43	72,3	15			19,6	106,9
44	580	170				750
45					16,8	16,8
46					23,85	23,85
47					22,3	22,3
48					35,5	35,5
49				8	22,4	30,4
50	37,3		0,8	2	16,8	56,9
51	45,3		0,8		16,8	62,9
52	38,3		0,8		22,4	61,5
53	28,4		0,8		22,4	51,6
Total Résultat	3447,2	2187	10,4	62,8	754,65	6462,05

Durée

Somme - Durée	Sport					Total Résultat
Semaine	Càp	Marche	Muscu	Nat	Vélo	
1	34:00:00	20:00:00				54:00:00
2					06:00:00	06:00:00
3					01:30:00	01:30:00
4	04:09:00	02:44:00			06:00:00	12:53:00
5	02:42:00	11:15:00			04:30:00	18:27:00
6	08:10:00				04:30:00	12:40:00
7	01:41:00				06:00:00	07:41:00
8	08:35:00				04:30:00	13:05:00
9	10:08:00	01:35:00			06:00:00	17:43:00
10	09:58:52				02:15:00	12:13:52
11	10:20:00	01:02:00			02:15:00	13:37:00
12	14:17:00				06:00:00	20:17:00
13	06:45:00				06:00:00	12:45:00
14	05:41:20				06:00:00	11:41:20
15	01:36:00	03:00:00			06:00:00	10:36:00
16	08:46:00				06:00:00	14:46:00
17	00:50:00	24:30:00				25:20:00
18	20:17:00	10:00:00			01:30:00	31:47:00
19	07:26:00				01:30:00	08:56:00
20	09:02:00	02:10:00			04:30:00	15:42:00
21	08:32:00	10:00:00		00:30:00	04:30:00	23:32:00
22	08:05:00			00:40:00	06:00:00	14:45:00
23	07:01:00			00:32:00	03:00:00	10:33:00
24	19:04:00	18:00:00		00:32:00	03:45:00	41:21:00
25	04:49:00			00:20:00	04:30:00	09:39:00
26	04:23:00	01:25:00	00:30:00	00:35:00	04:30:00	11:23:00
27	06:42:00	01:13:00		02:23:00	01:30:00	11:48:00
28	06:18:00	03:35:00			03:00:00	12:53:00
29	02:21:00	03:27:00			05:15:00	11:03:00
30	02:00:00	108:00:00				110:00:00
31		136:00:00				136:00:00

					Durée
32	01:00:00	64:00:00			65:00:00
33		00:50:00	00:03:00		00:53:00
34	02:55:00			03:25:00	06:20:00
35	04:38:00		00:14:00	06:40:00	11:32:00
36	04:58:00		00:07:00	08:20:00	13:25:00
37	04:11:00	01:51:00	00:14:00	09:10:00	15:26:00
38	04:15:00	01:01:00		07:20:00	12:36:00
39	09:33:00	02:40:00			12:13:00
40	01:44:00	24:00:00		05:00:00	30:44:00
41	01:50:00			08:20:00	10:10:00
42	06:10:00			09:20:00	15:30:00
43	08:11:00	02:00:00		05:50:00	16:01:00
44	87:00:00	34:00:00			121:00:00
45				06:00:00	06:00:00
46				07:35:00	07:35:00
47				07:15:00	07:15:00
48				10:50:00	10:50:00
49			00:50:00	06:40:00	07:30:00
50	03:20:00		00:07:00 00:15:00	05:00:00	08:42:00
51	03:53:00		00:07:00	05:03:00	09:03:00
52	03:45:00		00:07:00	06:40:00	10:32:00
53	02:34:00		00:07:00	06:40:00	09:21:00
Total Résultat	383:36:12	488:18:00	01:33:00 06:40:00	242:08:00	1122:15:12

Mois

Mois	Données	
1	Somme - Durée	92:50:00
	Somme - Distance	713
	Somme - D+	600
	Somme - Équiv	506,6
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
2	Somme - Durée	54:14:00
	Somme - Distance	642,5
	Somme - D+	2400
	Somme - Équiv	415,3
	Somme - Rdouce	01:36:00
	Somme - Rdure	00:30:00
3	Somme - Durée	62:55:52
	Somme - Distance	756,6
	Somme - D+	2400
	Somme - Équiv	531
	Somme - Rdouce	03:59:00
	Somme - Rdure	01:45:00
4	Somme - Durée	77:02:20
	Somme - Distance	663,9
	Somme - D+	5500
	Somme - Équiv	531,9
	Somme - Rdouce	00:10:00
	Somme - Rdure	
5	Somme - Durée	75:22:00
	Somme - Distance	666,8
	Somme - D+	7800
	Somme - Équiv	535,2
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
6	Somme - Durée	77:59:00
	Somme - Distance	594,7

Mois

	Somme - D+	9000
	Somme - Équiv	500,6
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
7	Somme - Durée	274:14:00
	Somme - Distance	923,5
	Somme - D+	41000
	Somme - Équiv	1160,9
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	00:06:00
8	Somme - Durée	90:51:00
	Somme - Distance	514,9
	Somme - D+	10700
	Somme - Équiv	400,5
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
9	Somme - Durée	53:18:00
	Somme - Distance	688,2
	Somme - D+	600
	Somme - Équiv	364,8
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
10	Somme - Durée	186:41:00
	Somme - Distance	1469,5
	Somme - D+	300
	Somme - Équiv	1153,5
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
11	Somme - Durée	35:00:00
	Somme - Distance	537
	Somme - D+	450
	Somme - Équiv	109,65
	Somme - Rdouce	

Mois

	Somme - Rdure	
12	Somme - Durée	43:38:00
	Somme - Distance	615,4
	Somme - D+	600
	Somme - Équiv	272,1
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
Total Somme - Durée		###
Total Somme - Distance		8786
Total Somme - D+		81350
Total Somme - Équiv		6482,05
Total Somme - Rdouce		05:45:00
Total Somme - Rdure		02:21:00

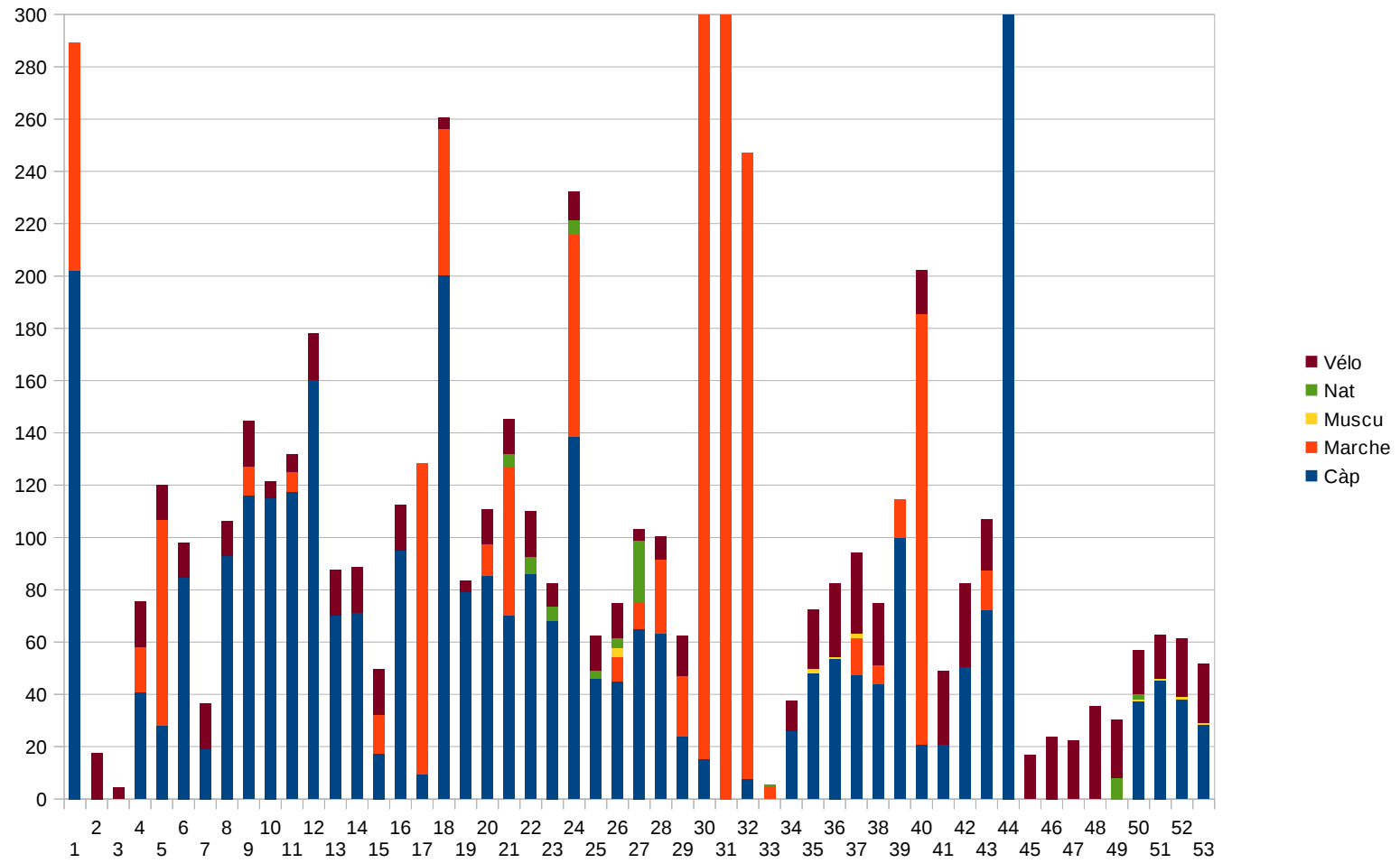
Matos

Matériel	Reliquat 2015	Cumul 2016	Total	Catégorie	Année	État
Reebok FI3x 2015	47	0	47	Marche	2015	
Salomon Quest 2011	234	42	276	Rando	2011	
Meindl Badile 2015	218	353	571	Rando	2015	HS
Meindl Perfekt 2015	115	232	347	Rando	2015	
Hoka Tor Ultra 2016	0	461	461	Rando	2016	HS
La Sportiva Trango Trk Gtx	0	380,5	381	Rando	2016	
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	222	21	243	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	0	448	Route	2014	HS
Addidas Questar Boost 2015	527	0	527	Route	2015	HS
Addidas Sequence Boost 2015	771	0	771	Route	2015	HS
Asics GT 2000 2015	498	583,5	1082	Route	2015	HS
Ekiden Active bleues 2015	178	0	178	Route	2015	HS
Mizuno Inspire 2015	729	144	873	Route	2015	HS
Mizuno Paradox 45 2015	607	289	896	Route	2015	HS
Mizuno Paradox 46 2015	653	0	653	Route	2015	HS

Matos

Asics GT 3000 2016	0	498	498	Route	2016	
Altra Provision 2.5 2016	0	181,5	182	Route	2016	
Saucony Hurricane 2016	0	877,3	877	Route	2016	HS
Saucony Hurricane 2016 2	0	825,5	826	Route	2016	
Asics Trabuco 2009	916	0	916	Trail	2009	HS
Inov8 RC319 2011	182	96,7	279	Trail	2011	
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	627	0	627	Trail	2014	HS
Asics Trabuco 2015	22	0	22	Trail	2015	
Kapteren Crossover rouges 2	151	0	151	Trail	2015	HS
Tandem 2002	2001	0	2001	Vélo	2002	
Cruiser 2007	2608	0	2608	Vélo	2007	Vendu
VTT 2008	11425	129	11554	Vélo	2008	
Synapse 2010	21187	0	21187	Vélo	2010	
Brompton 2012	9649	0	9649	Vélo	2012	
Fixie Batavus 2014	4004	3644	7648	Vélo	2014	
Piscine	0	8,1	8			

Graph1



Graph2

