

Suivi

Date	N	V	C	Tps	Parcours	Remarques	Eq	Σeq	Σtps
06/01/03						Longue période de "glande" sportive, 1 ou 2 entraînements faciles par mois...	0		
07/01/03							0		
08/01/03							0		
09/01/03							0		
10/01/03							0		
11/01/03							0		
12/01/03							0	<u>0</u>	<u>0</u>
13/01/03							0		
14/01/03							0		
15/01/03							0		
16/01/03							0		
17/01/03							0		
18/01/03							0		
19/01/03							0	<u>0</u>	<u>0</u>
20/01/03							0		
21/01/03							0		
22/01/03							0		
23/01/03							0		
24/01/03							0		
25/01/03							0		
26/01/03							0	<u>0</u>	<u>0</u>
27/01/03							0		
28/01/03							0		
29/01/03							0		
30/01/03							0		
31/01/03							0		
01/02/03							0		
02/02/03							0	<u>0</u>	<u>0</u>
03/02/03							0		
04/02/03							0		
05/02/03							0		
06/02/03							0		
07/02/03							0		
08/02/03							0		
09/02/03							0	<u>0</u>	<u>0</u>
10/02/03							0		
11/02/03							0		
12/02/03							0		
13/02/03							0		
14/02/03							0		
15/02/03							0		
16/02/03							0	<u>0</u>	<u>0</u>
17/02/03							0		
18/02/03							0		
19/02/03							0		
20/02/03							0		
21/02/03							0		
22/02/03							0		
23/02/03							0	<u>0</u>	<u>0</u>
24/02/03							0		
25/02/03							0		
26/02/03							0		
27/02/03							0		
28/02/03							0		
01/03/03							0		

Suivi

02/03/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
03/03/03						0		
04/03/03						0		
05/03/03						0		
06/03/03						0		
07/03/03						0		
08/03/03						0		
09/03/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
10/03/03						0		
11/03/03						0		
12/03/03						0		
13/03/03						0		
14/03/03						0		
15/03/03						0		
16/03/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
17/03/03						0		
18/03/03						0		
19/03/03						0		
20/03/03						0		
21/03/03						0		
22/03/03						0		
23/03/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
24/03/03						0		
25/03/03						0		
26/03/03						0		
27/03/03						0		
28/03/03						0		
29/03/03						0		
30/03/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
31/03/03						0		
01/04/03						0		
02/04/03						0		
03/04/03						0		
04/04/03						0		
05/04/03						0		
06/04/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
07/04/03						0		
08/04/03						0		
09/04/03						0		
10/04/03						0		
11/04/03						0		
12/04/03						0		
13/04/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
14/04/03						0		
15/04/03						0		
16/04/03						0		
17/04/03						0		
18/04/03						0		
19/04/03						0		
20/04/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
21/04/03						0		
22/04/03						0		
23/04/03						0		
24/04/03						0		
25/04/03						0		
26/04/03						0		
27/04/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
28/04/03						0		
29/04/03						0		
30/04/03						0		
01/05/03						0		

Suivi

02/05/03						0		
03/05/03						0		
04/05/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
05/05/03						0		
06/05/03						0		
07/05/03						0		
08/05/03						0		
09/05/03						0		
10/05/03						0		
11/05/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
12/05/03						0		
13/05/03						0		
14/05/03						0		
15/05/03						0		
16/05/03						0		
17/05/03						0		
18/05/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
19/05/03						0		
20/05/03						0		
21/05/03						0		
22/05/03						0		
23/05/03						0		
24/05/03						0		
25/05/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
26/05/03						0		
27/05/03						0		
28/05/03						0		
29/05/03						0		
30/05/03						0		
31/05/03						0		
01/06/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
02/06/03						0		
03/06/03						0		
04/06/03						0		
05/06/03						0		
06/06/03						0		
07/06/03						0		
08/06/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
09/06/03						0		
10/06/03						0		
11/06/03						0		
12/06/03						0		
13/06/03						0		
14/06/03						0		
15/06/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
16/06/03						0		
17/06/03						0		
18/06/03						0		
19/06/03						0		
20/06/03						0		
21/06/03						0		
22/06/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
23/06/03						0		
24/06/03						0		
25/06/03						0		
26/06/03						0		
27/06/03						0		
28/06/03						0		
29/06/03						0	<u>0</u>	<u>0</u>
30/06/03						0		
01/07/03						0		

Suivi

02/07/03						0		
03/07/03						0		
04/07/03						0		
05/07/03						0		
06/07/03						0	0	0
07/07/03						0		
08/07/03						0		
09/07/03						0		
10/07/03						0		
11/07/03						0		
12/07/03		80	04:00:00	Circuit Vimoutiers	24 heures des VAPs	16		
13/07/03		90	05:00:00	Circuit Vimoutiers	24 heures des VAPs	18	34	09:00:00
14/07/03						0		
15/07/03						0		
16/07/03						0		
17/07/03		70	03:30:00	Aller/retour Montigny	Trompé de chemin à l'aller	14		
18/07/03						0		
19/07/03						0		
20/07/03			8	00:45:00	Tour par pont de Bezons	Petit tour tranquille	8	22 04:15:00
21/07/03		70	03:30:00	Aller/retour Montigny	Trompé de chemin à l'aller	14		
22/07/03		65	03:00:00	Aller/retour Montigny	Rythme trouvé	13		
23/07/03			11	00:52:43	Tour lac de St Quentin	Bonne pêche	11	
24/07/03		65	02:40:00	Aller/retour Montigny	Vent dans le dos au retour, super patate	13		
25/07/03		65	02:50:00	Aller/retour Montigny	Petit mal aux jambes (à force...)	13		
26/07/03			8	00:45:00	Tour par pont de Bezons	Fractionné timide	8	
27/07/03					Repos (jambes de bois)	0	72	13:37:43
28/07/03		65	02:50:00	Aller/retour Montigny	Bonne bourre dans les côtes à l'aller	13		
29/07/03					Repos forcé (réunion à Paris) mais pas de refus	0		
30/07/03		65	02:50:00	Aller/retour Montigny	Bon vieux mal aux jambes à l'aller, sensation de fatigue, retour cool	13		
31/07/03			14	01:30:00	Tour (bizarre) au bois de Vincennes	Petite ballade avec Tonio et Tonverre, on s'est perdus, footing tranquille	14	
01/08/03		65	02:50:00	Aller/retour Montigny	Sans forcer mais le rythme est tenu	13		
02/08/03					Pas d'entraînement faute de temps. Bouh!	0		
03/08/03	0,7	20		01:30:00	Vap sur circuit réville, natation plage	Ca fait du bien de (re)nager!	7	60 11:30:00

Suivi

04/08/03	0,7		12	01:20:00	Tour à pied en bord de mer, natation plage	Tour à pied tranquille, petites accélérations au début, dernière ½ heure sans fatigue, j'ai l'impression que je pourrais continuer pendant des heures	15		
05/08/03		65		02:40:00	Aller/retour Montigny	1h23 à l'aller, sans se tuer, mais bon il n'y avait aucun vent	13		
06/08/03			21	02:18:00	2 tours lac de St Quentin	Soleil de plomb, 39° à l'ombre d'après la météo, suis parti lentement (avec 1,5l d'eau sur le dos), ralenti après, terminé bien mort, au taquet à 8 voire 7 km/h	21		
07/08/03		65		02:40:00	Aller/retour Montigny	Rythme correct, sans se tuer, petite phobie des côtes type "ça ne passera jamais" mais en fait ça passe toujours	13		
08/08/03		65		02:30:00	Aller/retour Montigny	Aller en 1h18m30s (de la chance sur les feux rouges, pas de vent), retour en 1h11m30s, à toc	13		
09/08/03			18	01:45:00	Vers Bezon, Carrière	Rythme trouvé après ½ heure, sans se tuer	18		
10/08/03			8	00:55:00	Bois de Vincennes	Ballade pépère, pause flotte toutes les 10 min	8	<u>101</u>	<u>14:08:00</u>
11/08/03		65		02:45:00	Aller/retour Montigny	La routine... j'ai hésité à prendre une journée de repos, mais j'attends d'en avoir vraiment marre, ou qu'il pleuve	13		
12/08/03		65		02:40:00	Aller/retour Montigny	Petite douleur au genou gauche	13		
13/08/03						Repos (pas pratique question planning, et puis faut bien se reposer!)	0		
14/08/03		65		02:45:00	Aller/retour Montigny	Le repos donne la patate! (zéro fatigue)	13		
15/08/03			8	00:40:00	Tour île marante / piste cyclable	Pas envie de courrir, méchante tourista, on se force	8		
16/08/03			5	00:25:00	Tour ZI	Nouvelles godasses, tripe en folie, méfiance méfiance...	5		
17/08/03			26	02:25:00	Berges de seine	Rythme soutenu jusqu'au 18ème, mal de jambe au 20ème, ignoble douleur au cuisses au 23ème	26	<u>78</u>	<u>11:40:00</u>

Suivi

18/08/03		65		02:50:00	Aller/retour Montigny	Je me remets tranquillement de la veille	13		
19/08/03	0,4			00:10:00	Piscine de Carrière	Petit tour à la piscine pour se détendre	2		
20/08/03		65		02:45:00	Aller/retour Montigny	Brrr, fait froid en trifonction!	13		
21/08/03			11	00:48:44	Tour lac de St Quentin	Tour (presque) à bloc, souffle un peu court mais sinon tout est nickel	11		
22/08/03		65		02:50:00	Aller/retour Montigny	Léger vent de face à l'aller et au retour	13		
23/08/03	1,2		14	01:45:00	St Michel – tour de Monthéry	Quelques longueurs à la piscine, puis entraînement sans accélérations	19		
24/08/03		30	26	04:30:00	Berges de seine	2h35 tip top régulier en courant, ballade en tandem / vélo couché avec Valérie et Alban en fin d'après-midi	32	103	15:38:44
25/08/03		65		02:45:00	Aller/retour Montigny	Petite douleur au genou droit, à priori due à la grosse charge du week-end précédent	13		
26/08/03		65		02:55:00	Aller/retour Montigny	Zéro gnaque, il est temps de se reposer	13		
27/08/03						Repos, de toutes façons y'avait pas d'eau au boulot, donc douche impossible	0		
28/08/03			11	00:52:30	Tour lac de St Quentin	Dont 25 minutes en 60s à toc / 30s repos, fatiguant à force!	11		
29/08/03		65		02:55:00	Aller/retour Montigny	Sous la pluie, rafraîchissant	13		
30/08/03						Mariage de Sydney, je me pourris le pied gauche (maxi ampoule)	0		
31/08/03						Méchante GDB	0	50	09:27:30
01/09/03						Repos forcé, mal au pied	0		
02/09/03		68		03:00:00	Aller/retour Montigny (*)	(*) oublié des papiers à l'aller, d'où demi-tour et 3km supplémentaires	14		
03/09/03		65		02:45:00	Aller/retour Montigny	Super vent dans le dos à l'aller, du coup 1h17m15s	13		
04/09/03						Repos	0		
05/09/03						Repos	0		
06/09/03			1	00:06:00		Petit tour pour vérifier que chaussure, compeed et ampoule font bon ménage	1		
07/09/03			42,2	05:47:00		Marathon du Médoc, ½ litre de pinard, franche rigolade, le pied!	42	70	11:38:00

Suivi

08/09/03					Repos, jambes en miettes	0		
09/09/03						0		
10/09/03						0		
11/09/03						0		
12/09/03						0		
13/09/03						0		
14/09/03		11	01:05:00	Traversée de l'île de Sercq, perdu sur la fin	Avec moult pauses mûres	11	11	01:05:00
15/09/03		10	00:55:00	Traversée de l'île de Sercq	Qq pauses paysages	10		
16/09/03						0		
17/09/03		10	00:55:00	Traversée de l'île de Sercq	La routine presque	10		
18/09/03		10	00:50:00	Traversée de l'île de Sercq	Plus vite	10		
19/09/03		10	00:53:00	Traversée de l'île de Sercq	A l'aise	10		
20/09/03						0		
21/09/03		9	00:50:00	Petit parcours aller/retour sur les routes de Guernesey	Un peu gêné par les voitures...	9	49	04:23:00
22/09/03		8	00:47:00	Parcours partagé entre route et chemin de rando, sur Guernesey	Paysage superbe	8		
23/09/03		8	00:53:00	Parcours chemin de rando, raide, avec escaliers, sur Guernesey	Repérage pour la ballade du lendemain	8		
24/09/03						0		
25/09/03						0		
26/09/03						0		
27/09/03						0		
28/09/03						0	16	01:40:00
29/09/03						0		
30/09/03						0		
01/10/03		11	00:54:00	Tour lac de St Quentin	De retour au bercail, un peu ras le bol de la course	11		
02/10/03						0		
03/10/03						0		
04/10/03						0		
05/10/03						0	11	00:54:00
06/10/03						0		
07/10/03						0		
08/10/03						0		
09/10/03		11	00:55:00	Tour lac de St Quentin	Bonne banane, je cogite en courant	11		
10/10/03						0		
11/10/03						0		
12/10/03						0	11	00:55:00
13/10/03						0		
14/10/03						0		
15/10/03						0		
16/10/03		11	00:53:00	Tour lac de St Quentin	mmm c'est bon les bolinos à midi au bureau!	11		

Suivi

17/10/03						0		
18/10/03						0		
19/10/03						0	11	00:53:00
20/10/03						0		
21/10/03						0		
22/10/03						0		
23/10/03					Là j'aurais du courrir mais j'étais malade donc repos	0		
24/10/03						0		
25/10/03						0		
26/10/03						0	0	0
27/10/03						0		
28/10/03						0		
29/10/03						0		
30/10/03			11	00:52:14	Tour lac de St Quentin	Un peu de mal à tenir le rythme, pas à cause de la fatigue mais parce que l'habitude de courrir se perd...	11	
31/10/03						0		
01/11/03						0		
02/11/03						0	11	00:52:14
03/11/03						0		
04/11/03						0		
05/11/03			11	00:54:00	Tour lac de St Quentin	Bonne petite course, rythme tenu	11	
06/11/03						0		
07/11/03						0		
08/11/03	0,1			00:02:00	Piscine d'Argenteuil	Découverte de la piscine d'Argenteuil: conclusion c'est idéal pour patauger!	0	
09/11/03						0	11	00:56:00
10/11/03						0		
11/11/03						0		
12/11/03			11	00:55:00	Tour lac de St Quentin	Pas très gai le mois de Novembre...	11	
13/11/03						0		
14/11/03						0		
15/11/03	0,1			00:02:00	Piscine d'Argenteuil	2 fois plus de monde que la dernière fois, soit 20 personnes	0	
16/11/03						0	11	00:57:00
17/11/03						0		
18/11/03						0		
19/11/03			11	00:56:00	Tour lac de St Quentin	Tranquille	11	
20/11/03						0		
21/11/03						0		
22/11/03						0		
23/11/03						0	11	00:56:00
24/11/03						0		
25/11/03						0		
26/11/03			11	00:55:00	Tour lac de St Quentin	C'est l'hiver, paysage tout moche	11	
27/11/03						0		
28/11/03						0		
29/11/03						0		
30/11/03						0	11	00:55:00
01/12/03						0		
02/12/03						0		

Suivi

03/12/03					Repos, brassage pour bébé 8-)	0		
04/12/03						0		
05/12/03						0		
06/12/03						0		
07/12/03						0	0	0
08/12/03						0		
09/12/03						0		
10/12/03					Je reprendrai en 2004, na!	0		
11/12/03						0		
12/12/03						0		
13/12/03	0,2		00:10:00	Piscine d'Argenteuil	200m histoire de dire que je n'ai pas fait que patauger	1		
14/12/03						0	1	00:10:00
15/12/03						0		
16/12/03						0		
17/12/03					3ème mercredi à rien faire, on y prend goût...	0		
18/12/03						0		
19/12/03						0		
20/12/03						0		
21/12/03						0	0	0
22/12/03						0		
23/12/03						0		
24/12/03					Je rouille	0		
25/12/03						0		
26/12/03						0		
27/12/03						0		
28/12/03						0	0	0
29/12/03		65	03:15:00	Aller/retour Montigny	Bonne résolution: je reprend le sport, résultat=je me gèle les pieds	13		
30/12/03						0		
31/12/03						0		
01/01/04						0		
02/01/04		11	00:53:00	Tour lac de St Quentin	Les mains gelées!	11		
03/01/04						0		
04/01/04						0	24	04:08:00
	3	1728	419	119:39:11			779	119:39:11

Graph

Suivi hebdo

