

## Suivi

<i>Date</i>	<i>Sport</i>	<i>Dist.</i>	<i>Eq. càp</i>	<i>Temps</i>	<i>Type</i>	<i>Matériel</i>	<i>Parcours</i>	<i>Remarques</i>
lun. 3 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:44:44	VMA	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	L'année commence super bien, la douche du DSI est réparée, j'etrenne mes chaussures neuves (NB 900) et j'ai une super banane, et en plus il fait beau, ah oui au fait l'entraînement c'était une séance de 30/30
mer. 5 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:46:00	VMA	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	3 accélérations de 5 minutes, du gâteau
jeu. 6 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:51:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Tour sans se fatiguer ni s'endormir
ven. 7 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:44:10	VMA	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Séance de 30/30, je croise le triathlète qui préparait Nice et est au club de St Cyr, sympa
sam. 8 janv. 05	C.à.p.	15	15	01:50:00	End.	Asics Empire 2004	Aller retour le Marathonien	Je me paume un peu à l'aller, à cause des diverses clôtures dans la ZI, qui m'empêchent de suivre les indications du GPS
lun. 10 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:49:10	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Cool, après le pot de la CGT
mer. 12 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:45:30	VMA	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Intervalles un peu irréguliers, sans m'exploser
ven. 14 janv. 05	Roller	2	0,8	00:15:00	Ballade	Rollerblade bleu/orange	Base de loisir St Quentin	Vraiment ces rollers sont pourris, et je suis nul, mais j'y arriverai!
dim. 16 janv. 05	C.à.p.	80	80	16:38:00	Compét.	Montrail Vitesse 2004	Raid 28	Cf CR, très sympa
ven. 21 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:48:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Rythme assez soutenu, mais sans s'exploser
lun. 24 janv. 05	C.à.p.	8	8	00:39:40	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Je tape la discute avec d'autres coureurs
mer. 26 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:36:40	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Assez rapide car il fait un froid de canard, et ça souffle, pas le temps de traîner!
ven. 28 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:47:10	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	1er test à 145 pulsations, difficile à viser sur le cardio mais bon on va dire que ça ira comme ça
lun. 31 janv. 05	C.à.p.	10	10	00:51:25	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Cool, la semaine va être longue...
mar. 1 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:48:03	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Très agréable, petit temps frais, petite flemme à 40 minutes, mais finalement tout rentre dans l'ordre
mer. 2 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:50:55	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Cool, pépère, petit mal aux jambes au départ
jeu. 3 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:52:55	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Ballade

## Suivi

ven. 4 févr. 05	Vélo	30	6	01:23:30	End.		Argenteuil – St Quentin	Ca faisait longtemps... j'essaye mon nouveau dispositif d'éclairage, pas mal du tout (2 lampes avant / 2 lampes arrière, une sur le bonhomme une sur le vélo)
ven. 4 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:50:00	End.	VTC Décathlon NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	J'avais prévu de faire un test à 145 puls, histoire de tester ma forme, mais le cardio a mal pris l'enregistrement, je me sens pas si mal que ça pour un jour où je cumule l'aller/retour en vélo + l'entraînement le midi
ven. 4 févr. 05	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Pas d'énorme sensation de fatigue par contre je manque de vitesse et arrive en retard pour chercher Adèle
mar. 8 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:51:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Finally vu le week-end que j'ai fait (Maastricht) je m'en sors pas mal, j'aurais pu être pire
mer. 9 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:52:30	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Pas une grande motivation, j'y vais cool, il fait beau, séance plaisir
ven. 11 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:47:47	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Test à 145 pulsations, plus facile de rester dans la bonne tranche, temps pluvieux mais agréable, j'ai toujours mal à l'arrière de la cuisse droite, souvenir du Raid 28?
lun. 14 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:47:45	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Sans cardio, cool, séance plaisir
mer. 16 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:47:20	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Incroyable ce que faire des semaines légères donne la patate, j'avance tout seul, par contre j'ai presque l'impression de me "déshabituer" de courir et la motivation pour y aller est chancelante
jeu. 17 févr. 05	C.à.p.	14	14	01:10:50	End.	NB 900 2004	St Quentin (Etangs de la Minière)	Histoire de changer des tours de lac, je m'aperçois que finalement je travaille assez haut en régime, vers les 140 pulsations, mais ça reste très facile et agréable d'un point de vue psychologique
ven. 18 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:51:10	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Quelques petites douleurs par-ci par-là dans les jambes, mais dans l'ensemble c'est sympa de courir
dim. 20 févr. 05	Nat.	0,5	2	00:10:00	End.		Piscine d'Argenteuil	Tranquille, détente, on profite du fait qu'Adèle est chez Anne pour aller tous les 2 à la piscine avec Valérie
lun. 21 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:51:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Difficile de se motiver pour partir mais séance très cool et agréable
mar. 22 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:49:55	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Neige en couche pas épaisse (2 à 3 cm) mais assez uniforme, c'est très joli
jeu. 24 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:53:20	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Il fait vraiment un froid de canard... et je n'ai pas envie de me fatiguer

Suivi

sam. 26 févr. 05	C.à.p.	11	11	00:57:30	End.	Asics Empire 2004	Ile Marante	Je vais au parc avec Valérie et Adèle, à part ça c'est difficile de résister à la tentation d'accélérer, mais je reste calme, par contre sans gants, j'ai les mains gelées
dim. 27 févr. 05	C.à.p.	8	8	00:40:51	End.	Asics Empire 2004	Tour par pont de Bezons	Ile Marante prévue mais le parc est fermé pour cause d'intempéries alors qu'il fait grand soleil (mais il y a de la neige, c'est vrai) et donc je rallonge avec quelques mini demi-tours, mais je regrette de n'avoir pas prévu d'aller ailleurs
lun. 28 févr. 05	C.à.p.	10	10	00:50:51	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Il fait incroyablement froid, en short c'est limite, mais ça passe
mar. 1 mars 05	C.à.p.	10	10	00:50:53	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Toujours froid, il reste un peu de neige, la petite douleur dans le muscle à l'arrière de la cuisse droite fait de la résistance
mer. 2 mars 05	C.à.p.	30	30	02:49:31	End.	Asics Empire 2004	St Quentin – Argenteuil	Temps neigeux, j'arrive à bien tenir un rythme régulier et finalement assez soutenu, je fais tout le trajet sans manger ni boire, pour tester mes réserves, mais ça me coûte sur la fin
jeu. 3 mars 05	C.à.p.	10	10	00:56:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	10 à 15cm de neige, blizzard, poudre, froid, ambiance de sports d'hiver, c'est génial mais j'avance pas très vite
mar. 8 mars 05	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Neige fondue, pieds gelés, je patauge et n'avance pas, juste histoire de ne pas perdre la forme avant Franchir II
ven. 11 mars 05	C.à.p.	136	136	22:00:00	End.	Asics Empire 2004	Paris – Rouen	Franchir l'Horizon II, nickel, cf CR
mar. 15 mars 05	C.à.p.	6	6	00:37:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Récup du WE, je croise le triathlète de St Cyr, on discute
lun. 21 mars 05	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	De retour de la Semaine, l'horreur, je suis carbonisé, je m'arrête pour marcher, courir à 11km/h est un calvaire
mer. 23 mars 05	C.à.p.	3	3	00:16:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Là, c'est clair, je suis malade, je fais une sortie simplement car je pense que c'est ce qu'il y a de mieux à faire pour guérir, mais j'en chie
ven. 25 mars 05	C.à.p.	10	10	00:48:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	La forme commence à revenir, il fait beau, j'en profite pour placer 2 accélérations d'une minute, et bien c'est pas gagné, je suis bien rouillé de chez rouillé
mar. 29 mars 05	C.à.p.	10	10	00:47:40	Frac.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Séance de 30/30, bonne forme, point barre.
mer. 30 mars 05	C.à.p.	5	5	00:26:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	L'horreur, ma douleur à la cuisse droite prend des proportions inquiétantes, incapable de courir à plus de 11km/h, je fais demi-tour
jeu. 31 mars 05	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Toujours cassé, j'essaye de m'étirer mais rien n'y fait, ma jambe droite est en rideau...

Suivi

lun. 4 avr. 05	C.à.p.	3	3	00:16:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Qq km histoire de dire que je cours, mais j'arrête dès que ma jambe me le rappelle, et elle le fait vite 8-)
mar. 10 mai 05	C.à.p.	10	10	00:48:30	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Après cette longue période de repos, ma jambe droite va bien, et j'ai plutôt la pêche.
jeu. 12 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Reprise du vélo, ça va plutôt bien.
jeu. 12 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Ca roule.
ven. 13 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Ce roule toujours.
ven. 13 mai 05	C.à.p.	10	10	00:54:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Ma jambe droite se remet à faire des siennes, je n'ai pas très mal mais je sens que ça coince, la coupure d'un mois semble n'avoir pas été très efficace.
ven. 13 mai 05	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Je suis mort mort mort, j'ai super faim et ne pense qu'à dormir. Lise n'est peut-être pas étrangère au phénomène.
dim. 15 mai 05	Vélo	15	3	01:00:00	Ballade	VTC Décathlon	Argenteuil	Ballade avec Adèle, génial.
lun. 16 mai 05	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Je pédale sans conviction mais y prend plaisir. Pourquoi se priver?
lun. 16 mai 05	Vélo	30	6	01:30:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	R.à.s.
mar. 17 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Le pollen fait des siennes, aaaaatchoum!
mar. 17 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	R.à.s.
mer. 18 mai 05	Vélo	15	3	01:00:00	Ballade	VTC Décathlon	Argenteuil	
jeu. 19 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	R.à.s.
jeu. 19 mai 05	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Sur la fin, j'aurais presque l'impression que c'est facile.
mar. 24 mai 05	Vélo	30	6	01:28:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Vent dans le nez, mais joli temps.
mar. 24 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
jeu. 26 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
jeu. 26 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
ven. 27 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	

Suivi

ven. 27 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mar. 31 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 31 mai 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mer. 1 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mer. 1 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
jeu. 2 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
jeu. 2 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
lun. 6 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Sous la pluie
lun. 6 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mar. 7 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 7 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mer. 8 juin 05	C.à.p.	10	10	00:53:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Pour changer et voir si ça passe toujours en càp, perte de vitesse mais ça ne paraît pas catastrophique
lun. 13 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
lun. 13 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	R.à.s.
ven. 17 juin 05	C.à.p.	10	10	00:59:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Tranquille
lun. 20 juin 05	C.à.p.	10	10	00:53:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
mar. 21 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 21 juin 05	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mer. 22 juin 05	C.à.p.	10	10	00:53:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Pour la jambe droite, ça irait presque mieux
sam. 25 juin 05	C.à.p.	20	20	03:00:00	End.	Asics Empire 2004	100km Normandie	Du 50ème au 70ème km des 100km de Normandie, pour accompagner Jacques
sam. 25 juin 05	C.à.p.	20	20	03:00:00	End.	Asics Empire 2004	100km Normandie	Du 80ème au 100ème des 100km de Normandie, toujours avec Jacques

## Suivi

mar. 28 juin 05	C.à.p.	10	10	00:53:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
mer. 29 juin 05	C.à.p.	6	6	00:32:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
ven. 1 juil. 05	C.à.p.	6	6	00:32:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
sam. 2 juil. 05	Vélo	50	10	04:00:00	End.	Tandem	Forêt de Marly puis St Germain	Ballade à 2, super cool.
mar. 5 juil. 05	C.à.p.	10	10	00:53:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
mer. 6 juil. 05	C.à.p.	5	5	00:28:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
ven. 8 juil. 05	C.à.p.	10	10	01:02:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Pas fatigué, mais vrai manque de gniaque, je me promène, avec une petite lassitude
mar. 12 juil. 05	C.à.p.	10	10	00:58:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
mer. 13 juil. 05	C.à.p.	5	5	00:30:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
ven. 15 juil. 05	C.à.p.	10	10	00:51:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	La motivation revient, je ne vais pas très vite car il fait chaud mais j'ai enfin envie de "bomber" et me rentrer dedans.
lun. 18 juil. 05	C.à.p.	10	10	00:49:00	VMA	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Placé 3 accélérations de 5 minutes, tout baigne. Bon, ma jambe droite c'est pas idéal mais ça ira comme ça. Objectif 100km de Royan.
mar. 19 juil. 05	C.à.p.	10	10	00:51:50	VMA	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Séance de 30/30, gniark gniark.
jeu. 21 juil. 05	C.à.p.	14	14	01:12:00	End.	NB 900 2004	Etangs de la minière	Enfin inscrit au 100 bornes de Royan, cool!
ven. 22 juil. 05	C.à.p.	10	10	00:49:30	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Test à 145 pulsations, bon c'est clair j'ai perdu...
mar. 2 août 05	Marche	10	5	01:30:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Ballade près du tunnel
mer. 3 août 05	C.à.p.	20	20	03:00:00	End.	Montrail Vitesse 2004		En cherchant le Pic de Ginast je tombe sur Castanesa
jeu. 4 août 05	Nat.	1,3	5,2	00:30:00	End.			Au lac du barrage
jeu. 4 août 05	C.à.p.	8	8	01:00:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Je montre à JP mes errances pour trouver le Pic de Ginast (chemin vers Castanesa)
ven. 5 août 05	C.à.p.	10	10	01:20:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Avec Hélène et JP, on cherche et trouve le départ pour le Pic de Ginast
sam. 6 août 05	Marche	20	10	04:00:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Pic de Ginast, 1ère

## Suivi

dim. 7 août 05	C.à.p.	20	20	03:00:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Pic de Ginast avec JP
mer. 10 août 05	C.à.p.	6	6	00:35:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Bidouille vers Vilaller
jeu. 11 août 05	Marche	10	5	02:00:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Vers las Punta Alta, arrêt au bout de 500m
ven. 12 août 05	Marche	2	1	00:30:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Ballade sur la route du Moulieres, tranquille, avec les filles
sam. 13 août 05	Marche	30	15	06:00:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Pic de Beciberri Sud avec Laurent & Hélène
dim. 14 août 05	Nat.	2,9	11,6	00:58:00	End.			Natation au lac, bonne tranche d'un bloc.
dim. 14 août 05	C.à.p.	20	20	02:40:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Pic de Ginast au carton, 1h37 montée, 0h58 descente, 3 minute stop au sommet.
lun. 15 août 05	Marche	20	10	03:30:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Ballade avec les 2 filles sur le dos.
mar. 16 août 05	Marche	20	10	04:00:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Turbon avec Hélène et Etienne
jeu. 18 août 05	C.à.p.	12	12	01:25:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Course départ chemin de Castanesa, puis retour tranquille sur Villaler
jeu. 18 août 05	C.à.p.	15	15	01:40:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Course avec Hélène et Etienne sur le versant d'en face
ven. 19 août 05	Marche	25	12,5	06:00:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Ballade au lac de ça craint les gars
sam. 20 août 05	Marche	4	2	01:00:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Ballade près de gorges rigolotes, Adèle marche beaucoup
lun. 22 août 05	C.à.p.	20	20	02:10:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Re-course dur le versant d'en face, tout seul cette fois, du côté de Casos donc, très sympa, montée en 1h15 et descente en 0h55
mar. 23 août 05	C.à.p.	10	10	01:08:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Course à pied tranquille dans la montagne derrière Ginast
jeu. 25 août 05	C.à.p.	30	30	04:50:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Pic de Ginast avec redescente sur Castanesa, descente du Pic un peu aléatoire et surtout lente car l'herbe est couverte de rosée
ven. 26 août 05	C.à.p.	6	6	00:35:00	End.	Montrail Vitesse 2004		Aller-retour sur Villaler++
jeu. 1 sept. 05	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Reprise du boulot, dégustation de mûres
ven. 2 sept. 05	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Reprise du boulot, là c'est clair je passe 15 bonnes minutes à manger des mûres, et compense en courant un poil plus vite
dim. 4 sept. 05	C.à.p.	16	16	01:15:00	End.	Asics Empire 2004	Ile Marante	4 tours à bloc

Suivi

mar. 6 sept. 05	C.à.p.	7	7	00:38:00	End.	Asics Empire 2004	Ile Marante	Sans forcer, je cours avant d'aller chercher Adèle, histoire de ne pas rouiller
mer. 7 sept. 05	C.à.p.	14	14	01:13:00	End.	NB 900 2004	Etangs de la minière	Cool, ce parcours est vraiment sympa, la flemme de forcer
ven. 9 sept. 05	C.à.p.	27	27	02:16:30	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	3 tours à un rythme soutenu, pour me donner bonne conscience et "effacer" le pot de la veille, je tiens plutôt bien, très soif à la fin, et un peu déçu de ne pas tenir "le 12km/h" mais dans l'ensemble c'est cool
dim. 11 sept. 05	C.à.p.	25	25	02:09:00	End.	Asics Empire 2004	Bords de Seine	Bon rythme, un peu mal aux jambes sur la fin, mais sinon, bonne patate
lun. 12 sept. 05	C.à.p.	14	14	01:17:00	End.	NB 900 2004	Etangs de la minière	Pas la moelle pour "courir vite" mais la forme reste bonne, considérant que je suis dans une période de montée en charge
mar. 13 sept. 05	C.à.p.	15	15	01:11:20	End.	Asics Empire 2004	Bons Enfants – Argenteuil	Retour du boulot, bonne bourre car je suis parti en retard
mer. 14 sept. 05	C.à.p.	24	24	03:00:00	End.	Asics Empire 2004	ADAE – St Quentin	Dommage, je perds 20 minutes sur la fin en me perdant dans les broussailles de la forêt de Versailles, j'aurais peut-être pu aller plus vite, enfin avec des si on met Paris en bouteille, alors...
lun. 19 sept. 05	C.à.p.	10	10	00:49:30	VMA	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Séance de 30/30, souvenirs souvenirs
mar. 20 sept. 05	C.à.p.	14	14	01:06:00	End.	NB 900 2004	Etangs de la minière	Allez, on ne s'endort pas, la forme revient, c'est sûr!
mer. 21 sept. 05	C.à.p.	10	10	00:47:50	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Test à 145 pulsations, la forme reviendrait-elle vraiment?
jeu. 22 sept. 05	C.à.p.	10	10	00:46:50	VMA	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Séance de 30/30, ràs
ven. 23 sept. 05	C.à.p.	14	14	01:07:00	End.	NB 900 2004	Etangs de la minière	Pas de séquelles particulières de la séance de la veille, tout va bien
lun. 26 sept. 05	C.à.p.	14	14	01:09:30	End.	NB 900 2004	Etangs de la minière	Je rame pour tomber en dessous de 1'10" sans pour autant "forcer"
mar. 27 sept. 05	C.à.p.	14	14	01:08:50	End.	NB 900 2004	Etangs de la minière	Petite douleur malsaine à l'intérieur de la cheville gauche, j'espère que ça ne va pas m'empêcher de monter en charge
mer. 28 sept. 05	C.à.p.	18	18	01:30:00	End.	Asics Empire 2004	Argenteuil – Paris	Jusqu'à Répu pour le grand raout Nuxeo, je me change en slip sur un banc, trop la classe
mer. 28 sept. 05	C.à.p.	9	9	00:45:00	End.	Asics Empire 2004	Levallois – Paris	Retour in extrémis pour être à l'heure pour la nourrice, je décide de finalement opter pour un hybride métro/course et arrive "just on time" avec une petite minute d'avance, ayant trouvé le chemin quasi le plus court "au flair", et à part ça j'avance comme une fusée



## Suivi

jeu. 29 sept. 05	C.à.p.	16	16	01:50:00	End.	Asics Empire 2004	Argenteuil – Paris	Jusqu'aux bons-enfants en passant par la Défense, j'y vais très cool pour ne pas me fatiguer pour le soir
jeu. 29 sept. 05	C.à.p.	30	30	02:47:00	End.	Asics Empire 2004	St Quentin – Argenteuil	J'explose mon record sur le parcours il me semble, je craque un peu sur la fin (deux ou trois dizaines de mètres en marchant) et j'avais le vent dans le dos, mais je suis content
ven. 30 sept. 05	C.à.p.	10	10	00:58:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Là c'est clair je suis fatigué, tant pis je n'insiste pas et finit ma séance pour “chiffrer” du kilomètre, mais ne force pas
sam. 1 oct. 05	C.à.p.	7	7	00:42:00	End.	Asics Empire 2004	Ile Marante	Clairement j'accuse le coup mais je me tire quand même une petite bourre de 2km avec un autre coureur, non mais!
lun. 3 oct. 05	C.à.p.	10	10	00:51:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Malgré la journée de repos d'hier, j'ai les jambes un peu lourdes, il faut laisser la forme revenir, je suis très confiant pour les 100 bornes de Royan
mer. 5 oct. 05	C.à.p.	11	11	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Ile Marante	Sortie avec Tonverre le long de la pisten cyclable pour réviser les 100km de Royan

Jour

<i>Jour</i>	<i>C.à.p.</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Marche</i>	<i>Roller</i>	<i>C.à.p.</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Marche</i>	<i>Roller</i>
03/01/05	10	0	0	0	0	00:44:44	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/01/05	10	0	0	0	0	00:46:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/01/05	10	0	0	0	0	00:51:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/01/05	10	0	0	0	0	00:44:10	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/01/05	15	0	0	0	0	01:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/01/05	10	0	0	0	0	00:49:10	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/01/05	10	0	0	0	0	00:45:30	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/01/05	0	0	0	0	2	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:15:00
15/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/01/05	80	0	0	0	0	16:38:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/01/05	10	0	0	0	0	00:48:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/01/05	8	0	0	0	0	00:39:40	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/01/05	10	0	0	0	0	00:36:40	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/01/05	10	0	0	0	0	00:47:10	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/01/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/01/05	10	0	0	0	0	00:51:25	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/02/05	10	0	0	0	0	00:48:03	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/02/05	10	0	0	0	0	00:50:55	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/02/05	10	0	0	0	0	00:52:55	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/02/05	10	60	0	0	0	00:50:00	02:43:30	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/02/05	10	0	0	0	0	00:51:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

09/02/05	10	0	0	0	0	00:52:30	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/02/05	10	0	0	0	0	00:47:47	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/02/05	10	0	0	0	0	00:47:45	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/02/05	10	0	0	0	0	00:47:20	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/02/05	14	0	0	0	0	01:10:50	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/02/05	10	0	0	0	0	00:51:10	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/02/05	0	0	0,5	0	0	00:00:00	00:00:00	00:10:00	00:00:00	00:00:00
21/02/05	10	0	0	0	0	00:51:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/02/05	10	0	0	0	0	00:49:55	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/02/05	10	0	0	0	0	00:53:20	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/02/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/02/05	11	0	0	0	0	00:57:30	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/02/05	8	0	0	0	0	00:40:51	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/02/05	10	0	0	0	0	00:50:51	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/03/05	10	0	0	0	0	00:50:53	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/03/05	30	0	0	0	0	02:49:31	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/03/05	10	0	0	0	0	00:56:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/03/05	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/03/05	136	0	0	0	0	22:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/03/05	6	0	0	0	0	00:37:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/03/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00





Jour

06/06/05	0	60	0	0	0	00:00:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/06/05	0	60	0	0	0	00:00:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/06/05	10	0	0	0	0	00:53:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/06/05	0	60	0	0	0	00:00:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/06/05	10	0	0	0	0	00:59:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/06/05	10	0	0	0	0	00:53:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/06/05	0	60	0	0	0	00:00:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/06/05	10	0	0	0	0	00:53:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/06/05	40	0	0	0	0	06:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/06/05	10	0	0	0	0	00:53:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/06/05	6	0	0	0	0	00:32:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/06/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/07/05	6	0	0	0	0	00:32:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/07/05	0	50	0	0	0	00:00:00	04:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/07/05	10	0	0	0	0	00:53:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/07/05	5	0	0	0	0	00:28:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/07/05	10	0	0	0	0	01:02:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/07/05	10	0	0	0	0	00:58:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/07/05	5	0	0	0	0	00:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

15/07/05	10	0	0	0	0	00:51:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/07/05	10	0	0	0	0	00:49:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/07/05	10	0	0	0	0	00:51:50	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/07/05	14	0	0	0	0	01:12:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/07/05	10	0	0	0	0	00:49:30	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/07/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/08/05	0	0	0	10	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	01:30:00	00:00:00
03/08/05	20	0	0	0	0	03:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/08/05	8	0	1,3	0	0	01:00:00	00:00:00	00:30:00	00:00:00	00:00:00
05/08/05	10	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/08/05	0	0	0	20	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	04:00:00	00:00:00
07/08/05	20	0	0	0	0	03:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/08/05	6	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/08/05	0	0	0	10	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	02:00:00	00:00:00
12/08/05	0	0	0	2	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:30:00	00:00:00
13/08/05	0	0	0	30	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	06:00:00	00:00:00
14/08/05	20	0	2,9	0	0	02:40:00	00:00:00	00:58:00	00:00:00	00:00:00
15/08/05	0	0	0	20	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	03:30:00	00:00:00
16/08/05	0	0	0	20	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	04:00:00	00:00:00
17/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/08/05	27	0	0	0	0	03:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/08/05	0	0	0	25	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	06:00:00	00:00:00
20/08/05	0	0	0	4	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	01:00:00	00:00:00
21/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/08/05	20	0	0	0	0	02:10:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

23/08/05	10	0	0	0	0	01:08:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/08/05	30	0	0	0	0	04:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/08/05	6	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/08/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/09/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/09/05	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/09/05	16	0	0	0	0	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/09/05	7	0	0	0	0	00:38:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/09/05	14	0	0	0	0	01:13:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/09/05	27	0	0	0	0	02:16:30	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/09/05	25	0	0	0	0	02:09:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/09/05	14	0	0	0	0	01:17:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/09/05	15	0	0	0	0	01:11:20	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/09/05	24	0	0	0	0	03:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/09/05	10	0	0	0	0	00:49:30	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/09/05	14	0	0	0	0	01:06:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/09/05	10	0	0	0	0	00:47:50	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/09/05	10	0	0	0	0	00:46:50	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/09/05	14	0	0	0	0	01:07:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/09/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/09/05	14	0	0	0	0	01:09:30	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/09/05	14	0	0	0	0	01:08:50	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/09/05	27	0	0	0	0	02:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/09/05	46	0	0	0	0	04:37:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/09/05	10	0	0	0	0	00:58:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00



Jour

01/10/05	7	0	0	0	0	00:42:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/10/05	10	0	0	0	0	00:51:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/10/05	11	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/10/05	10	0	0	0	0	00:47:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/10/05	16	0	0	0	0	01:22:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/10/05	10	0	0	0	0	00:52:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/10/05	7	0	0	0	0	00:34:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/10/05	100	0	0	0	0	09:59:16	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/10/05	19	0	0	0	0	01:48:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/10/05	0	0	1	0	0	00:00:00	00:00:00	00:25:00	00:00:00	00:00:00
24/10/05	10	0	0	0	0	00:50:05	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/10/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/10/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/10/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/10/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/10/05	0	0	2,5	0	0	00:00:00	00:00:00	00:55:00	00:00:00	00:00:00
31/10/05	14	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/11/05	11	0	0	0	0	01:02:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/11/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/11/05	17	0	0	0	0	01:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/11/05	10	0	0	0	0	00:51:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

09/11/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/11/05	150	0	0	0	0	28:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/11/05	0	0	0,5	0	0	00:00:00	00:00:00	00:15:00	00:00:00	00:00:00
14/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/11/05	11	0	0	0	0	00:58:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/11/05	11	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/11/05	11	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/11/05	14	0	0	0	0	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/11/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/12/05	14	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/12/05	18	0	0	0	0	01:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/12/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/12/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/12/05	25	0	0	0	0	02:19:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/12/05	10	0	0	0	0	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/12/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/12/05	45	0	0	0	0	07:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

18/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/12/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/12/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/12/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/12/05	19	0	0	0	0	01:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/12/05	7	0	0	0	0	00:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/12/05	7	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/12/05	14	0	0	0	0	01:25:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/12/05	25	0	0	0	0	03:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/12/05	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/12/05	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/01/06	4	0	0	0	0	00:25:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

## Semaine

<i>Jour début</i>	<i>Prog.</i>	<i>Prévu</i>	<i>Temps</i>	<i>Total</i>	<i>Commentaire</i>	<i>Temps 10km à 145 puls.</i>	<i>Vit. 10km à 145 puls.</i>	<i>Vit. ½ Cooper</i>	<i>Poids</i>
03/01/05	Affûtage	50	04:55:54	55	Un peu musclé pour de l'affûtage, enfin bon...				
10/01/05	Raid 80km	110	18:27:40	100,8	Raid 28 nickel				
17/01/05	Repos	20	00:48:00	10	Repos, comme prévu, pris qq kg à vue de nez				
24/01/05	Reprise	50	02:03:30	28	Reprise assez molle, mais bon faut bien se reposer 8-)	00:47:10	12,72		
31/01/05	Endurance	100	06:56:48	62	Pas vraiment possible de courir le WE : Maastricht				
07/02/05	Endurance	100	02:31:17	30	Reprise 2 le retour, du mal à repartir à fond, d'autant que les 100km de Normandie se transforment sont Off-isés	00:47:47	12,56		
14/02/05	Endurance	100	03:47:05	46	Là c'est clair, c'est du grand n'importe quoi, je ne suis plus du tout mon programme, le seul truc c'est que je me force à ne faire que de l'endurance, et ne pas m'atomiser en faisant des séances dures				
21/02/05	Endurance	100	04:12:36	49	Bon, allez on se remotive, l'avantage c'est que là je me suis bien reposé, et finalement ma cheville droite semble maintenant vraiment remise, on va dire qu'on amorce la fin de la coupure, et que les 132km de Franchir l'Horizon sonneront la fin programmée du repos				
28/02/05	Affûtage	40	05:27:15	60	Tentative de rafistolage de forme				
07/03/05	Off 132km	150	22:57:00	146	Franchir II : nickel, ça passe tout seul, ma préparation à base de repos n'était pas si mauvaise que ça				
14/03/05	Repos	20	00:37:00	6	La Semaine (L.S.T.)				
21/03/05	Reprise	50	02:01:00	23	Récupération à tous les sens du terme, dur dur, je suis malade				
28/03/05	VMA	80	02:08:40	25					
04/04/05	VMA	80	00:16:00	3					
11/04/05	Repos	40	00:00:00	0					
18/04/05	VMA	80	00:00:00	0					

## Semaine

25/04/05	VMA	80	00:00:00	0				
02/05/05	Repos	40	00:00:00	0				
09/05/05	Pain d'épices si possible	70	08:27:30	47				
16/05/05	Dans le dur	100	09:35:00	39				
23/05/05	Dans le dur	130	08:33:00	36				
30/05/05	Dans le dur	160	08:30:00	36				
06/06/05	Affûtage	70	06:33:00	34				
13/06/05	Affûtage	50	03:49:00	22				
20/06/05	100km	130	10:36:00	72				
27/06/05	Repos	20	05:57:00	32				
04/07/05	Repos	20	02:23:00	25				
11/07/05	Reprise	50	02:19:00	25				
18/07/05	VMA	80	03:42:20	44	Inscription aux 100km de Royan, c'est décidé je relance la machine	00:49:30	12,12	
25/07/05	VMA	80	00:00:00	0				
01/08/05	VMA	80	14:20:00	78,2				
08/08/05	Randos en montagne	140	12:43:00	58,6				
15/08/05	Randos en montagne	140	17:35:00	61,5				
22/08/05	Randos en montagne	140	08:43:00	66				
29/08/05	Repos	50	03:10:00	36				
05/09/05	VMA	80	06:16:30	73				
12/09/05	VMA	80	05:28:20	53				
19/09/05	Repos	50	04:37:10	58		00:47:50	12,54	
26/09/05	Reconnaissanc e tronçon Ouest	130	10:50:20	118				
03/10/05	Reconnaissanc e tronçon Sud	130	02:38:00	31				82
10/10/05	Reconnaissanc e tronçon Est	130	12:47:16	133				82
17/10/05	Reconnaissanc e tronçon Nord	130	02:13:00	23				81,7
24/10/05	Affûtage	70	04:30:05	50				82
31/10/05	Affûtage	50	05:02:00	52				

## Semaine

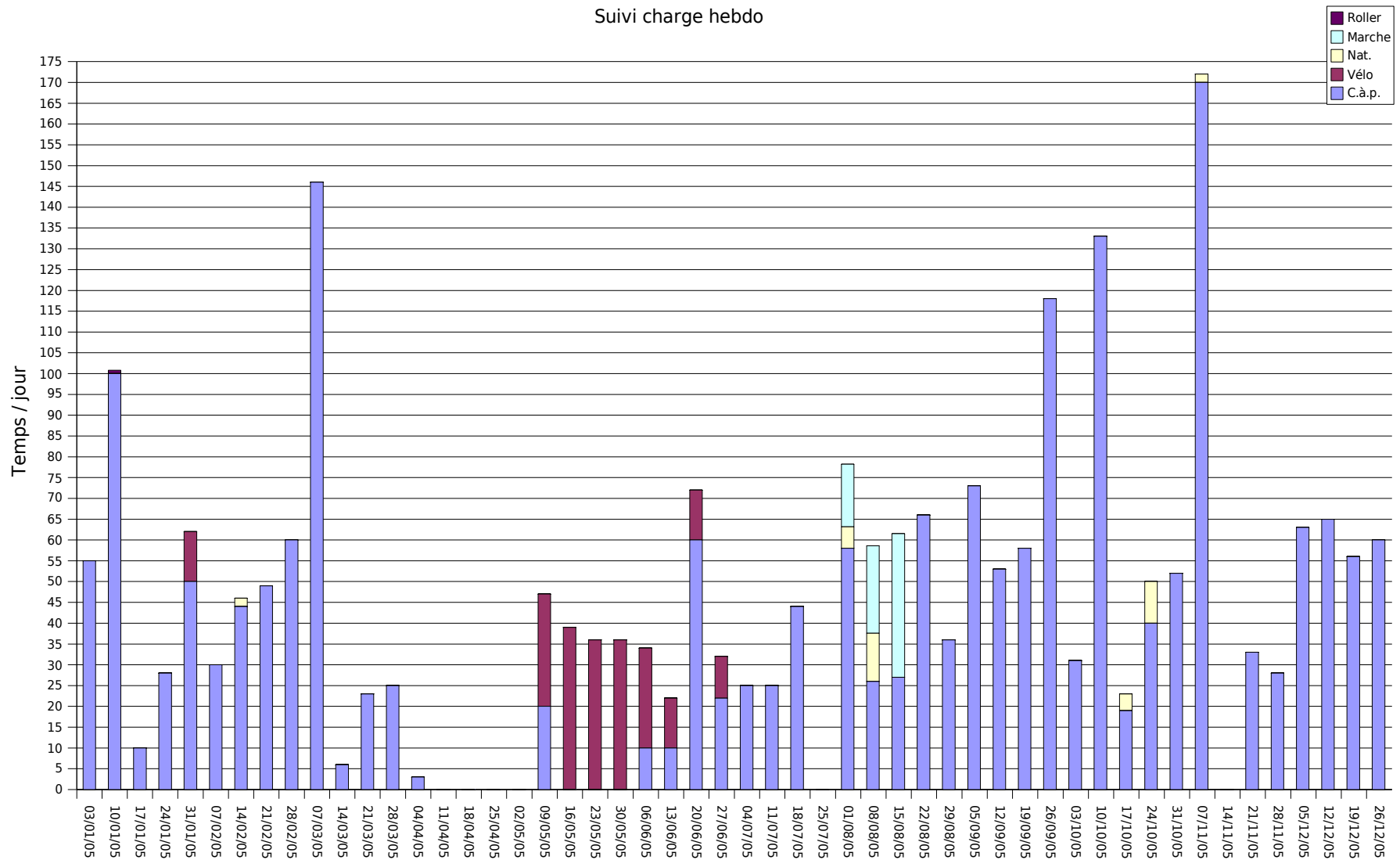
07/11/05	Off 220km	250	30:16:00	172					
14/11/05	Repos	10	00:00:00	0					
21/11/05	Repos	20	02:48:00	33					
28/11/05	Repos	30	02:35:00	28					
05/12/05	Entretien	40	05:59:00	63					
12/12/05	Entretien	40	09:15:00	65					
19/12/05	Entretien	40	05:20:00	56					
26/12/05	Entretien	40	06:35:00	60					

## Mois

<i>Mois</i>	<i>Jour début</i>	<i>Jour fin</i>	<i>C.à.p.</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Marche</i>	<i>Roller</i>
1	01/01/05	31/01/05	207	0	0	0	2
2	01/02/05	28/02/05	173	60	0,5	0	0
3	01/03/05	31/03/05	250	0	0	0	0
4	01/04/05	30/04/05	3	0	0	0	0
5	01/05/05	31/05/05	20	570	0	0	0
6	01/06/05	30/06/05	96	360	0	0	0
7	01/07/05	31/07/05	100	50	0	0	0
8	01/08/05	31/08/05	177	0	4,2	141	0
9	01/09/05	30/09/05	331	0	0	0	0
10	01/10/05	31/10/05	244	0	3,5	0	0
11	01/11/05	30/11/05	255	0	0,5	0	0
12	01/12/05	31/12/05	254	0	0	0	0

Graph

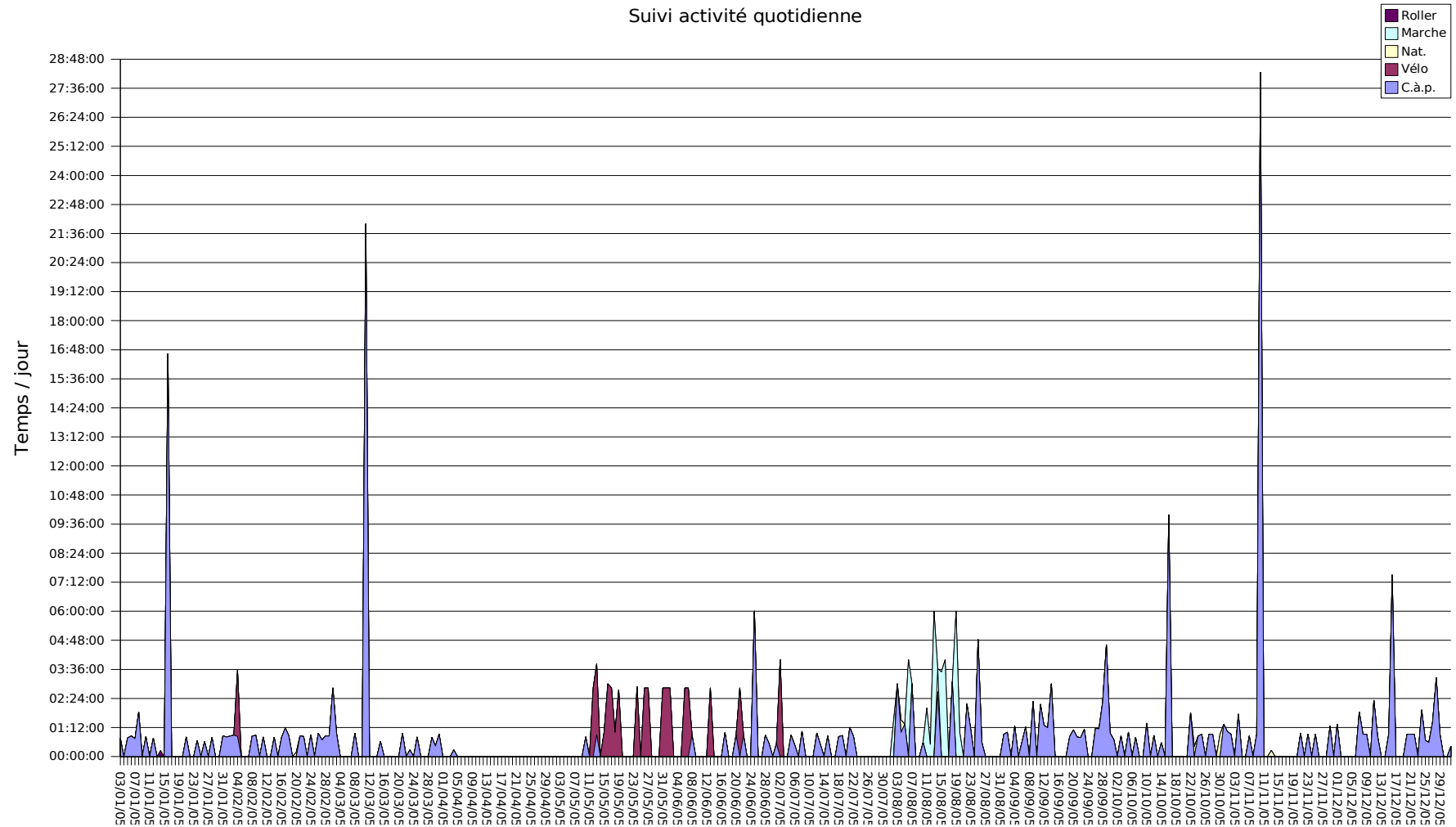
Suivi charge hebdo





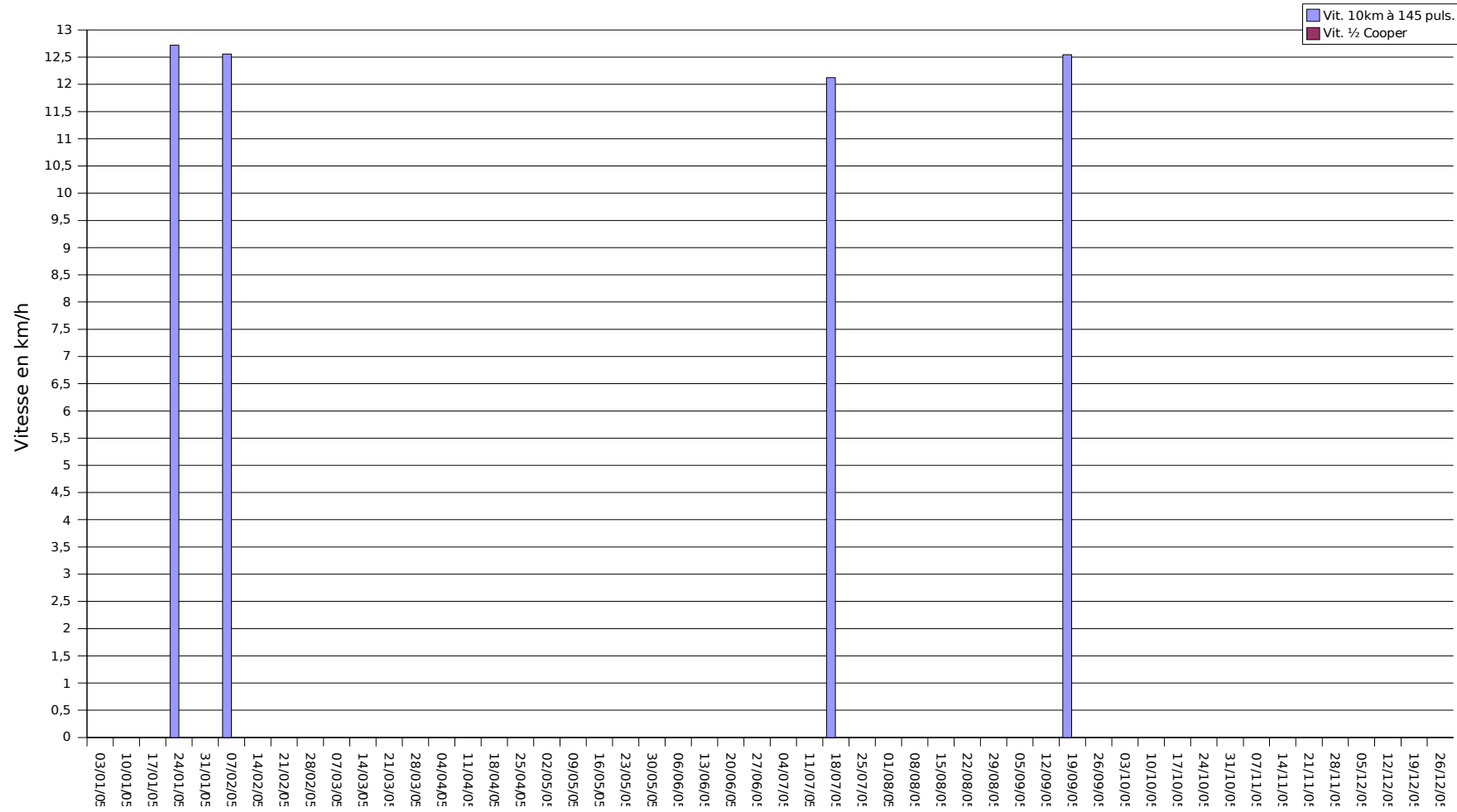
# Graph

## Suivi activité quotidienne



# Graph

## Suivi paramètres de référence



## Stat1

	<i>C.à.p.</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Marche</i>	<i>Roller</i>	<i>Total</i>
<i>Nb sorties</i>	140	35	6	9	1	191
<i>Distance</i>	2110	1040	8,7	141	2	
<i>Eq. càp</i>	2110	208	34,8	70,5	0,8	2424,1
<i>Temps</i>	237:51:46	51:26:30	03:13:00	28:30:00	00:15:00	321:16:16
<i>Dist moy</i>	15,07	29,71	1,45	15,67	2	
<i>Temps moy</i>	01:41:56	01:28:11	00:32:10	03:10:00	00:15:00	
<i>Vit moy</i>	8,87	20,22	2,7	4,95	8	

## Stat2

	<i>NB 900 2004</i>	<i>Asics Empire 2004</i>	<i>Montrail Vitesse 2004</i>	<i>Puma rouges 2004</i>	<i>VTC Décathlon</i>	<i>Peugeot route</i>	<i>Tandem</i>	<i>Rollerblade bleu/orange</i>
<i>Nb sorties</i>	92	29	25	3	34	0	1	1
<i>Dist. init.</i>	0	150	150	10	3000	10000	500	0
<i>Dist. 2005</i>	940	607	587	117	990	0	50	2
<i>Dist. totale</i>	940	757	737	127	3990	10000	550	2
<i>Temps</i>	81:08:18	72:27:12	101:21:00	11:25:16	47:26:30	00:00:00	04:00:00	00:15:00
<i>Vit moy</i>	11,59	8,38	5,79	10,24	20,87	#DIV/0!	12,5	8