

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>
mer. 4 janv. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Cool, on débute l'année tranquillo, pas là hier ni la veille car à garder les filles.
jeu. 12 janv. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Reprise après maxi-gastro, méchantes courbatures mouches, zéro pêche
dim. 15 janv. 06	C.à.p.	80	80	19:28:00	Compét.	Montrail Vitesse 2004	Raid 28	Cf CR, physique OK
lun. 23 janv. 06	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Reprise pépère tranquillo après le Raid 28
mer. 25 janv. 06	C.à.p.	10	10	00:49:00	VMA	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	Deux accélérations de 3 min
mar. 31 janv. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
jeu. 2 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
ven. 3 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:54:00	End.	NB 900 2004	Base de loisir St Quentin	
lun. 6 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Avec Christophe
mar. 7 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:48:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Petite bourre.
jeu. 9 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:47:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Bonne bourre, agréable.
ven. 10 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:54:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
lun. 13 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:49:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
mar. 14 févr. 06	C.à.p.	14	14	01:16:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	Ca fait du bien de redécouvrir ce parcours après le Raid 28!
mer. 15 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
jeu. 16 févr. 06	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	
ven. 17 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:54:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Une douleur au genou gauche me taraude depuis 2 semaines, bizarrement c'est en moto que ça fait le plus mal, en courant je ne sens pas grand chose???
mer. 22 févr. 06	C.à.p.	5	5	00:30:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	

Suivi

jeu. 23 févr. 06	C.à.p.	30	30	02:55:00	End.	NB 900 2004	Argenteuil – St Quentin	Bonne banane, record de temps dans ce sens (sinon dans l'absolu), vent dans le dos certes, mais quand même.
ven. 24 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
mar. 28 févr. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
mer. 1 mars 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
mar. 7 mars 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
jeu. 9 mars 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
ven. 17 mars 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
lun. 20 mars 06	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Retour de la semaine, dur!
ven. 7 avr. 06	C.à.p.	10	10	00:53:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Reprise après p*tain de maladie, dur dur.
lun. 10 avr. 06	C.à.p.	14	14	01:07:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	Bon, finalement j'ai de beaux restes, mais va falloir bosser pour récupérer la forme...
mar. 11 avr. 06	C.à.p.	14	14	01:17:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	Avec Christophe, jolie ballade, courbatures de la veille
mer. 12 avr. 06	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	Affreux mal aux jambes, ouille!
jeu. 13 avr. 06	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Pas la grande forme, mais ça pase, courbatures courbatures
ven. 14 avr. 06	C.à.p.	18	18	01:40:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	2 tours, bonnes sensations sur la fin, même si fatigué
lun. 17 avr. 06	C.à.p.	8	8	00:50:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	Avec la poussette des filles
mar. 18 avr. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
mer. 19 avr. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
jeu. 20 avr. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
ven. 21 avr. 06	C.à.p.	7	7	00:38:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	
sam. 22 avr. 06	Nat.	0,4	1,6	00:10:00	End.		Piscine d'Argenteuil	Pataugeage avec Valérie, je case 400m par petits bouts
lun. 24 avr. 06	C.à.p.	15	15	01:30:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	3 tours, tout simplement
mar. 25 avr. 06	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	

Suivi

mer. 26 avr. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
jeu. 27 avr. 06	C.à.p.	16	16	01:30:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Je croise Loïc, je rallonge à moitié
dim. 30 avr. 06	C.à.p.	6	6	00:26:00	VMA	NB 900 2004	Bords de Seine	Avec la poussette des filles
mar. 2 mai 06	C.à.p.	14	14	01:15:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	
mer. 3 mai 06	C.à.p.	19	19	01:35:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	2 tours et un pouillème, la forme reviendrait-elle?
ven. 5 mai 06	C.à.p.	7	7	00:40:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	
dim. 7 mai 06	C.à.p.	42	42	05:45:00	End.	Montrail Vitesse 2004	Tiranges	Trail cool, avec le Sanglier
lun. 8 mai 06	C.à.p.	6	6	00:40:00	End.	Montrail Vitesse 2004	Tiranges	Récup avec poussette filles
jeu. 11 mai 06	C.à.p.	11	11	01:03:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Récup Tirange, tour à l'envers avec bonus
ven. 12 mai 06	C.à.p.	26	26	02:30:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	2 tours à l'envers et un tour un poil écourté à l'endroit. Mors fatigué à la fin car ultra soif, et pas d'eau, et grand soleil.
lun. 15 mai 06	C.à.p.	22	22	02:25:00	End.	Montrail Vitesse 2004	Butte du Parisis	Sortie trail sans se prendre la tête, très cool
lun. 15 mai 06	Nat.	2	8	00:50:00	End.			Divers éducatifs
mer. 17 mai 06	C.à.p.	23	23	02:18:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	5 tours, comme un bourrin
mer. 17 mai 06	Nat.	1	4	00:25:00	End.			Un peu pressé, j'aurais bien fait plus mais bon...
jeu. 18 mai 06	Vélo	10	2	00:40:00	End.	VTC Décathlon		Vélo hors d'état, jeu de chaîne totally HS
ven. 19 mai 06	C.à.p.	40	40	04:45:00	End.	Puma bleues 2006	Bords de Seine	Grande grande boucle par les bords de Seine. Sur la fin je suis très fatigué et j'ai très soif (parti avec un bidon de 500ml, heureusement je trouve un robinet au km 34)
ven. 19 mai 06	Nat.	0,5	2	00:15:00	End.			Décrassage en 4ème vitesse, la semaine touche à sa fin
sam. 20 mai 06	C.à.p.	11	11	01:05:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	Pour enfoncer le clou, très vite je ressents la fatigue de la veille, mais ça passe
mar. 23 mai 06	C.à.p.	12	12	01:05:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Et voilà le travail, j'ai la pêche, CQFD
sam. 27 mai 06	Vélo	15	3	00:50:00	End.	VTC Décathlon	Ile marante	4 tours, bourrin, pépère, dernière sortie significative avant les Nutons
sam. 27 mai 06	C.à.p.	19	19	01:55:00	End.	Puma bleues 2006	Ile marante	4 tours, bourrin, pépère, dernière sortie significative avant les Nutons
lun. 29 mai 06	C.à.p.	10	10	00:56:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Pas de patate, jambes cotonneuses, extérieur genou gauche faible

Suivi

mer. 31 mai 06	Vélo	30	6	01:28:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Reprise réelle avec le vélo, j'avance pas très vite mais sensations correctes
mer. 31 mai 06	Vélo	30	6	01:23:00	End.	VTC Décathlon	Vallée de Chevreuse	Avec Pascal, temps de chiotte
mer. 31 mai 06	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	Retour, à force ça tire dans les jambes
sam. 3 juin 06	C.à.p.	162	162	23:50:00	End.	Puma bleues 2006	Belgique, Ardennes	Ronde des Nutons, 100 miles
lun. 12 juin 06	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Reprise après une semaine de repos, il fait (très) chaud
mar. 13 juin 06	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Toujours chaud...
jeu. 15 juin 06	C.à.p.	11	11	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	St Quentin – Versailles	RDV à la visite médicale en courant, par la forêt de Versailles
jeu. 15 juin 06	C.à.p.	18	18	01:57:00	End.	Asics Empire 2004	Versailles – St Quentin	Retour par les étangs de la minière, long mais très joli
mar. 20 juin 06	C.à.p.	10	10	00:47:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	La méga banane, incroyable sachant que je reviens du festival des fanfares de Montpellier, mais c'est comme ça, courir est un plaisir
mer. 21 juin 06	C.à.p.	10	10	00:53:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
jeu. 22 juin 06	C.à.p.	10	10	00:48:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	2 accels de 5 min
sam. 24 juin 06	C.à.p.	19	19	01:42:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	4 accélérations de 8 min
lun. 26 juin 06	C.à.p.	10	10	00:48:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
mer. 28 juin 06	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	
jeu. 29 juin 06	C.à.p.	10	10	00:54:00	End.	Asics Empire 2004	Bois d'Arcy	Petit tour du côté de la prison, souvenirs du Raid 28
ven. 30 juin 06	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	Avec Bigoodi.
lun. 3 juil. 06	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Il fait très chaud, lendemain de WE très arrosé
mar. 4 juil. 06	C.à.p.	10	10	00:52:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
mer. 5 juil. 06	C.à.p.	14	14	01:10:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	Bien rapide, bonne patate
jeu. 6 juil. 06	C.à.p.	12	12	01:15:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	Avec Bigoodi.
ven. 7 juil. 06	C.à.p.	10	10	00:58:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
sam. 8 juil. 06	C.à.p.	18	18	01:35:00	End.	NB 900 2004	Gennevilliers	Rythme soutenu, sac-à-dos

Suivi

lun. 10 juil. 06	Vélo	30	6	01:17:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Bien rapide, c'est presque une reprise, mais c'est plutôt convaincant (heureusement car pour Embrun...)
lun. 10 juil. 06	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Petit tour pépère avec Christophe, histoire de chiffrer du km
lun. 10 juil. 06	Vélo	30	6	01:12:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mar. 11 juil. 06	Vélo	30	6	01:22:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 11 juil. 06	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	Vallée de Chevreuse	
mar. 11 juil. 06	Vélo	30	6	01:17:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mer. 12 juil. 06	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mer. 12 juil. 06	C.à.p.	10	10	00:51:00	VMA	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	2 accels de 5 min, plus une de 8
mer. 12 juil. 06	Vélo	30	6	01:17:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
jeu. 13 juil. 06	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
jeu. 13 juil. 06	C.à.p.	10	10	00:52:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Deuxième moitié plus rapide, bonne pêche
jeu. 13 juil. 06	Vélo	30	6	01:15:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
ven. 14 juil. 06	C.à.p.	11	11	01:05:00	End.	NB 900 2004	Ile marante	
lun. 17 juil. 06	C.à.p.	14	14	01:24:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	
mar. 18 juil. 06	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
mar. 18 juil. 06	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mer. 19 juil. 06	Vélo	30	6	01:20:00	End.	Peugeot route	Argenteuil – St Quentin	
mer. 19 juil. 06	C.à.p.	10	10	00:54:00	End.	Asics Empire 2004	Vallée de Chevreuse	
mer. 19 juil. 06	Vélo	30	6	01:15:00	End.	Peugeot route	St Quentin – Argenteuil	
jeu. 20 juil. 06	Vélo	30	6	01:21:00	End.	Peugeot route	Argenteuil – St Quentin	
jeu. 20 juil. 06	Vélo	30	6	01:20:00	End.	Peugeot route	Vallée de Chevreuse	

Suivi

jeu. 20 juil. 06	Vélo	30	6	01:11:00	End.	Peugeot route	St Quentin – Argenteuil	
ven. 21 juil. 06	Vélo	30	6	01:20:00	End.	Peugeot route	Argenteuil – St Quentin	
ven. 21 juil. 06	Vélo	30	6	01:20:00	End.	Peugeot route	Vallée de Chevreuse	
ven. 21 juil. 06	Vélo	30	6	01:15:00	End.	Peugeot route	St Quentin – Argenteuil	Finally, not so naze que ça!
dim. 23 juil. 06	Vélo	12	2,4	00:40:00	End.	VTC Décathlon	Bords de Seine	Ballade avec les filles
lun. 24 juil. 06	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	Bonne petite patate, même pas besoin de la 6ème couronne 8-)
lun. 24 juil. 06	C.à.p.	14	14	01:15:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	
lun. 24 juil. 06	Vélo	30	6	01:15:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
mar. 25 juil. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
mer. 26 juil. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
jeu. 3 août 06	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	
jeu. 3 août 06	Nat.	2	8	00:50:00	End.		Piscine de St Michel	
ven. 4 août 06	Vélo	30		01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – St Quentin	
ven. 4 août 06	Vélo	30	6	01:20:00	End.	VTC Décathlon	St Quentin – Argenteuil	
lun. 7 août 06	Vélo	50	10	03:00:00	End.	Peugeot route	Izoard	
mar. 8 août 06	Vélo	43	8,6	02:45:00	End.	Peugeot route	Col Agnel + St Véran	
mar. 8 août 06	Nat.	1	4	00:15:00	End.		Base de loisir de Réautier	
mer. 9 août 06	Vélo	50	10	02:50:00	End.	Peugeot route	Izoard	Du beurre
jeu. 10 août 06	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Puma rouges 2004	Route Col Agnel	Super patate
sam. 12 août 06	C.à.p.	4	4	00:30:00	End.	Puma rouges 2004	Route Col Agnel	Avec poussette
lun. 14 août 06	Nat.	0,2	0,8	00:05:00	End.		Lac d'Embrun	
mar. 15 août 06	Nat.	3,8	15,2	01:15:00	Compét.		Embrun	
mar. 15 août 06	Vélo	188	37,6	09:00:00	Compét.	Peugeot route	Embrun	
mar. 15 août 06	C.à.p.	42	42	05:10:00	Compét.	Peugeot route	Embrun	
mar. 22 août 06	Vélo	5	1	00:30:00	End.	VTC Décathlon	Argentières	Ballade le long de l'Arve avec les filles

Suivi

mer. 23 août 06	Vélo	8	1,6	00:45:00	End.	VTC Décathlon	Argentières	Montée col des Montets avec Adèel
ven. 25 août 06	C.à.p.	158	158	37:40:56	Compét.	Puma bleues 2006	UTMB	Wow
mer. 30 août 06	Vélo	8	1,6	00:45:00	End.	VTC Décathlon	Argentières	Avec la poussette des filles (sacrée montée)
jeu. 31 août 06	C.à.p.	3	3	00:20:00	End.	Montrail Vitesse 2004	Argentières	Avec la poussette (2 * 10 min.)
mer. 6 sept. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Reprise! Y'a des mûres, miam miam.
jeu. 7 sept. 06	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
dim. 10 sept. 06	Vélo	70	14	04:00:00	End.	VTC Décathlon	Taverny, Vexin	Avec l'UVA (cyclos Argenteuil)
lun. 11 sept. 06	C.à.p.	7	7	00:35:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Croisé un copain, on discute
mer. 13 sept. 06	C.à.p.	10	10	00:57:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
jeu. 14 sept. 06	Vélo	30	6	01:25:00	End.	VTC Décathlon	Argenteuil – Itaapy	Aller/retour apério Itaapy
mar. 19 sept. 06	C.à.p.	10	10	00:52:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Bonne pêche, pause mûres au milieu
jeu. 21 sept. 06	C.à.p.	10	10	00:56:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Cool, il fait super beau.
mar. 26 sept. 06	C.à.p.	9	9	00:52:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Tour écourté, discute avec Fabienne.
mer. 4 oct. 06	C.à.p.	4	4	00:25:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Mini-tour, pour pas rouiller
jeu. 5 oct. 06	C.à.p.	10	10	00:55:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	
jeu. 12 oct. 06	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Avec Christophe, cool
lun. 16 oct. 06	C.à.p.	10	10	00:50:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	Beau soleil, très agréable
ven. 20 oct. 06	C.à.p.	3	3	00:20:00	End.			Couru comme un débile, pour aller à l'Assignat
lun. 23 oct. 06	C.à.p.	14	14	01:20:00	End.	Asics Empire 2004	Etangs de la Minière	
mar. 31 oct. 06	C.à.p.	10	10	01:00:00	End.	Asics Empire 2004	Base de loisir St Quentin	

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>
02/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/01/06	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/01/06	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/01/06	80	0	0	0	0	19:28:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/01/06	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/01/06	10	0	0	0	0	00:49:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/01/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/01/06	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/02/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/02/06	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/02/06	10	0	0	0	0	00:54:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/02/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/02/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/02/06	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/02/06	10	0	0	0	0	00:48:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

27/04/06	16	0	0	0	0	01:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/04/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/04/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/04/06	6	0	0	0	0	00:26:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/05/06	14	0	0	0	0	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/05/06	19	0	0	0	0	01:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/05/06	7	0	0	0	0	00:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/05/06	42	0	0	0	0	05:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/05/06	6	0	0	0	0	00:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/05/06	11	0	0	0	0	01:03:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/05/06	26	0	0	0	0	02:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/05/06	22	0	2	0	0	02:25:00	00:00:00	00:50:00	00:00:00	00:00:00
16/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/05/06	23	0	1	0	0	02:18:00	00:00:00	00:25:00	00:00:00	00:00:00
18/05/06	0	10	0	0	0	00:00:00	00:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/05/06	40	0	0,5	0	0	04:45:00	00:00:00	00:15:00	00:00:00	00:00:00
20/05/06	11	0	0	0	0	01:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/05/06	12	0	0	0	0	01:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/05/06	19	15	0	0	0	01:55:00	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/05/06	10	0	0	0	0	00:56:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/05/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/05/06	0	90	0	0	0	00:00:00	04:16:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/06/06	162	0	0	0	0	23:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

05/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/06/06	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/06/06	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/06/06	29	0	0	0	0	02:54:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/06/06	10	0	0	0	0	00:47:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/06/06	10	0	0	0	0	00:53:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/06/06	10	0	0	0	0	00:48:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/06/06	19	0	0	0	0	01:42:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/06/06	10	0	0	0	0	00:48:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/06/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/06/06	14	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/06/06	10	0	0	0	0	00:54:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/06/06	14	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/07/06	10	0	0	0	0	01:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/07/06	10	0	0	0	0	00:52:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/07/06	14	0	0	0	0	01:10:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/07/06	12	0	0	0	0	01:15:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/07/06	10	0	0	0	0	00:58:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/07/06	18	0	0	0	0	01:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/07/06	10	60	0	0	0	01:00:00	02:29:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/07/06	0	90	0	0	0	00:00:00	03:59:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/07/06	10	60	0	0	0	00:51:00	02:42:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/07/06	10	60	0	0	0	00:52:00	02:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

14/07/06	11	0	0	0	0	01:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/07/06	14	0	0	0	0	01:24:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/07/06	0	60	0	0	0	00:00:00	02:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/07/06	10	60	0	0	0	00:54:00	02:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/07/06	0	90	0	0	0	00:00:00	03:52:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/07/06	0	90	0	0	0	00:00:00	03:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/07/06	0	12	0	0	0	00:00:00	00:40:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/07/06	14	60	0	0	0	01:15:00	02:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/07/06	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/07/06	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/07/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/08/06	14	0	2	0	0	01:20:00	00:00:00	00:50:00	00:00:00	00:00:00
04/08/06	0	60	0	0	0	00:00:00	02:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/08/06	0	50	0	0	0	00:00:00	03:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/08/06	0	43	1	0	0	00:00:00	02:45:00	00:15:00	00:00:00	00:00:00
09/08/06	0	50	0	0	0	00:00:00	02:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/08/06	14	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/08/06	4	0	0	0	0	00:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/08/06	0	0	0,2	0	0	00:00:00	00:00:00	00:05:00	00:00:00	00:00:00
15/08/06	42	188	3,8	0	0	05:10:00	09:00:00	01:15:00	00:00:00	00:00:00
16/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

22/08/06	0	5	0	0	0	00:00:00	00:30:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/08/06	0	8	0	0	0	00:00:00	00:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/08/06	158	0	0	0	0	37:40:56	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/08/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/08/06	0	8	0	0	0	00:00:00	00:45:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/08/06	3	0	0	0	0	00:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
01/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
02/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
03/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
04/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
05/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
06/09/06	10	0	0	0	0	00:55:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
07/09/06	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
08/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
09/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
10/09/06	0	70	0	0	0	00:00:00	04:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
11/09/06	7	0	0	0	0	00:35:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
12/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
13/09/06	10	0	0	0	0	00:57:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
14/09/06	0	30	0	0	0	00:00:00	01:25:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
15/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
16/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
17/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/09/06	10	0	0	0	0	00:52:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/09/06	10	0	0	0	0	00:56:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/09/06	9	0	0	0	0	00:52:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/09/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00

Jour

17/12/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
18/12/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
19/12/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
20/12/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
21/12/06	30	0	0	0	0	02:53:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
22/12/06	0	60	0	0	0	00:00:00	03:05:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
23/12/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
24/12/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
25/12/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
26/12/06	14	0	0	0	0	01:20:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
27/12/06	18	0	0	0	0	01:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
28/12/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
29/12/06	11	0	0	0	0	00:50:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
30/12/06	0	0	0	0	0	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
31/12/06	18	0	0	0	0	01:40:00	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>
02/01/06			00:55:00	10					
09/01/06			20:23:00	90					
16/01/06			00:00:00	0					
23/01/06	Repos		01:46:00	20					
30/01/06	Repos		02:46:00	30					
06/02/06	Reprise	50	03:24:00	40					
13/02/06	Endurance	90	05:16:00	58					
20/02/06	Endurance	90	04:20:00	45					
27/02/06	Vitesse	70	01:50:00	20					
06/03/06	Repos	30	01:50:00	20					
13/03/06	Endurance	100	00:55:00	10					
20/03/06	Endurance	100	00:57:00	10					
27/03/06	Vitesse	80	00:00:00	0					
03/04/06	Repos	30	00:53:00	10					
10/04/06	Vitesse	90	06:24:00	70					
17/04/06	Vitesse	90	04:23:00	46,6					
24/04/06	Repos	30	05:41:00	61					
01/05/06	Charge	110	09:15:00	82					
08/05/06	Charge	130	04:13:00	43					80,7
15/05/06	Charge	150	12:43:00	112					
22/05/06	Affûtage	50	03:50:00	34					
29/05/06	Affûtage	170	29:02:00	190					81,7
05/06/06	Repos	0	00:00:00	0					82,3
12/06/06			04:51:00	49					
19/06/06			04:10:00	49					
26/06/06			04:22:00	48					
03/07/06			06:50:00	74					
10/07/06			15:33:00	95					
17/07/06			16:05:00	86,4					
24/07/06			05:40:00	46					
31/07/06			04:55:00	28					
07/08/06			10:40:00	50,6					
14/08/06			15:30:00	95,6					
21/08/06			38:55:56	160,6					

Semaine

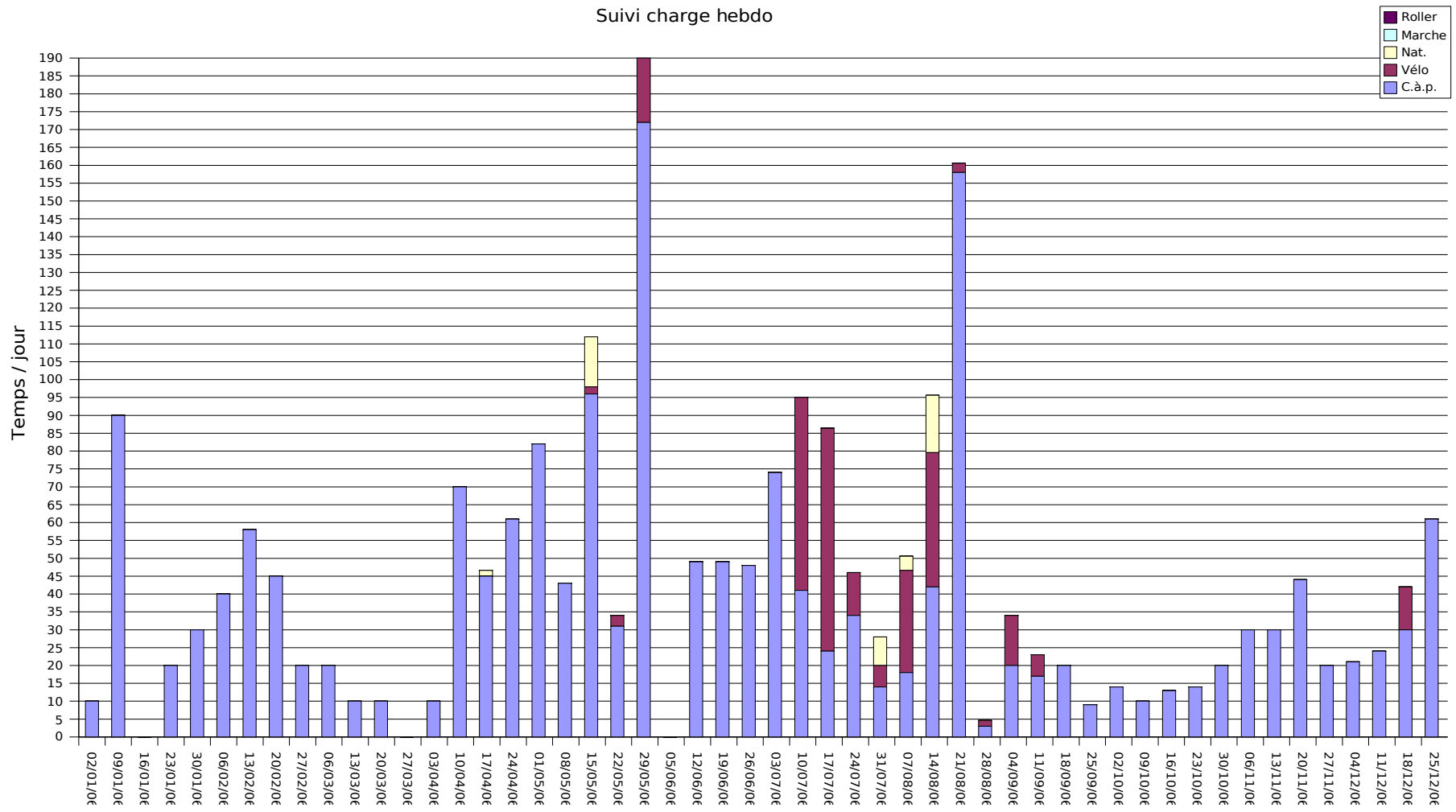
28/08/06		01:05:00	4,6					
04/09/06		05:52:00	34					
11/09/06		02:57:00	23					
18/09/06		01:48:00	20					
25/09/06		00:52:00	9					
02/10/06		01:20:00	14					
09/10/06		01:00:00	10					
16/10/06		01:10:00	13					
23/10/06		01:20:00	14					
30/10/06		02:00:00	20					
06/11/06		03:00:00	30					
13/11/06		03:00:00	30					
20/11/06		04:10:00	44					
27/11/06		01:48:00	20					
04/12/06		01:50:00	21					
11/12/06		02:10:00	24					
18/12/06		05:58:00	42					
25/12/06		05:40:00	61					

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	01/01/06	31/01/06	130	0	0	0	0
2	01/02/06	28/02/06	173	0	0	0	0
3	01/03/06	31/03/06	50	0	0	0	0
4	01/04/06	30/04/06	186	0	0,4	0	0
5	01/05/06	31/05/06	262	115	3,5	0	0
6	01/06/06	30/06/06	308	0	0	0	0
7	01/07/06	31/07/06	173	642	0	0	0
8	01/08/06	31/08/06	235	412	7	0	0
9	01/09/06	30/09/06	66	100	0	0	0
10	01/10/06	31/10/06	61	0	0	0	0
11	01/11/06	30/11/06	134	0	0	0	0
12	01/12/06	31/12/06	136	60	0	0	0

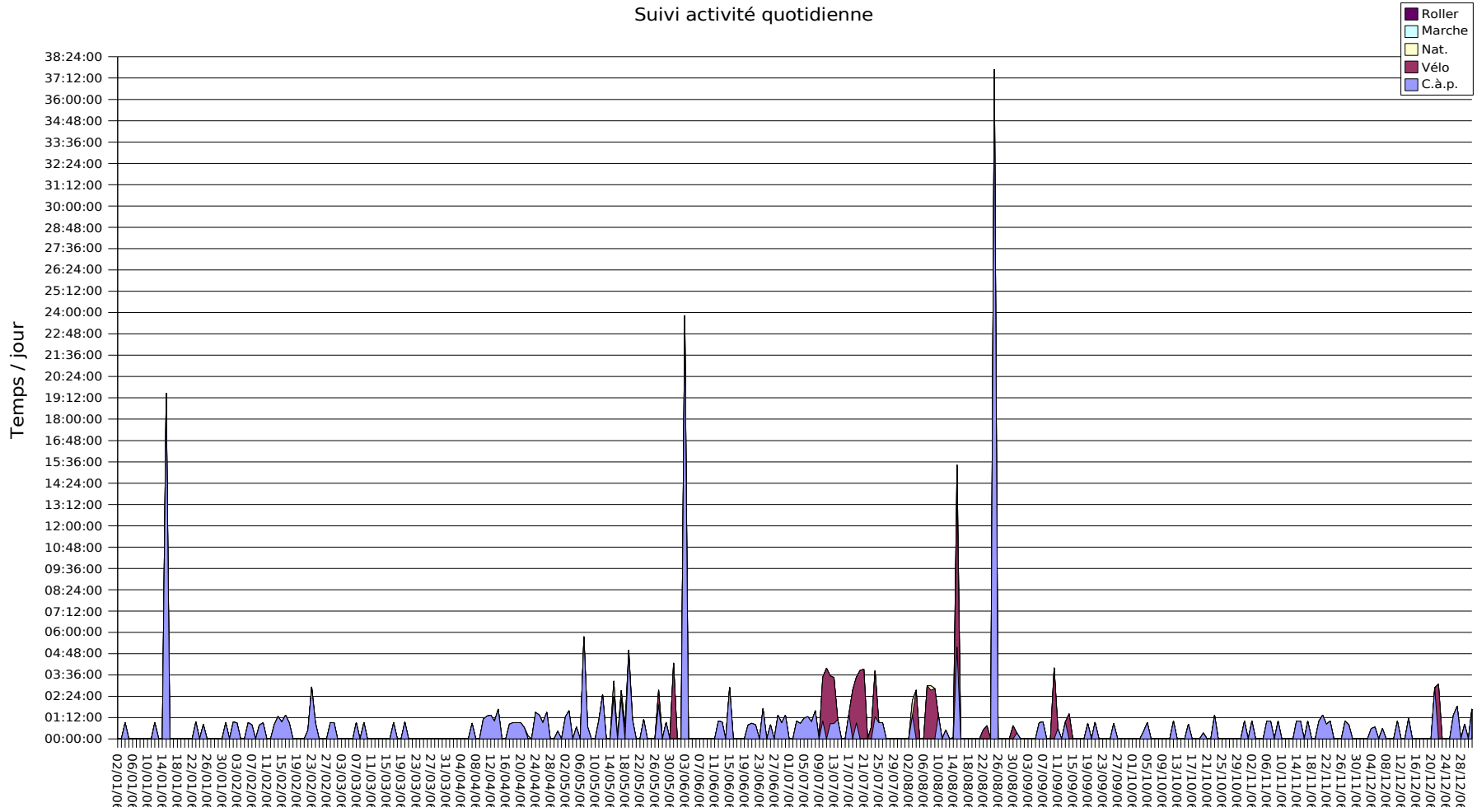
Graph

Suivi charge hebdo



Graph

Suivi activité quotidienne



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>	127	40	8	0	0	175
<i>Distance</i>	1914	1329	10,9	0	0	
<i>Eq. càp</i>	1914	265,8	43,6	0	0	2223,4
<i>Temps</i>	226:29:56	64:43:00	04:05:00	00:00:00	00:00:00	295:17:56
<i>Dist moy</i>	15,07	33,23	1,36	#DIV/0!	#DIV/0!	
<i>Temps moy</i>	01:47:00	01:37:05	00:30:38	#DIV/0!	#DIV/0!	
<i>Vit moy</i>	8,45	20,54	2,67	#DIV/0!	#DIV/0!	

	<i>NB 900 2004</i>	<i>Asics Empire 2004</i>	<i>Montrail Vitesse 2004</i>	<i>Puma rouges 2004</i>	<i>Puma bleues 2006</i>	<i>VTC Décathlon</i>	<i>Peugeot route</i>	<i>Tandem</i>	<i>Rollerblade bleu/orange</i>
<i>Nb sorties</i>	21	93	5	2	4	28	13	0	0
<i>Dist. init.</i>	940	757	737	127	0	3990	10000	550	0
<i>Dist. 2006</i>	261	1058	153	18	379	758	613	0	0
<i>Dist. totale</i>	1201	1815	890	145	379	4748	10613	550	0
<i>Temps</i>	24:11:00	98:10:00	28:38:00	01:50:00	68:10:56	36:46:00	33:07:00	00:00:00	00:00:00
<i>Vit moy</i>	10,79	10,78	5,34	9,82	5,56	20,62	18,51	#DIV/0!	#DIV/0!