

Suivi

Date	Sport	Dist.	Eq.	Temps	Matériel	Parcours	Remarques
mer. 2 janv. 08	C.à.p.	10	8,39	00:55:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	
jeu. 3 janv. 08	C.à.p.	14	12,23	01:15:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	
ven. 4 janv. 08	C.à.p.	14	12,92	01:11:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	
dim. 6 janv. 08	C.à.p.	11	10,57	00:53:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	
mar. 8 janv. 08	C.à.p.	10	8,39	00:55:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	
mer. 9 janv. 08	C.à.p.	21	21,16	01:40:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	
jeu. 10 janv. 08	Vélo	14	1,81	00:50:00	Cruiser 2007	Argenteuil – La Défense A/R	
ven. 11 janv. 08	Vélo	14	1,81	00:50:00	Cruiser 2007	Argenteuil – La Défense A/R	
lun. 14 janv. 08	C.à.p.	18	16,19	01:35:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	
mar. 15 janv. 08	C.à.p.	20	15,3	02:05:00	Mizuno Jaunes 2007	Argenteuil – Cergy	
mer. 16 janv. 08	Vélo	5	0,95	00:12:00			Test d'effort Dr Amoretti, 360W, à l'aise
jeu. 17 janv. 08	Vélo	32	4,38	01:50:00	Cruiser 2007	Argenteuil – Paris A/R	
ven. 18 janv. 08	Vélo	32	4,38	01:50:00	Cruiser 2007	Argenteuil – Paris A/R	
dim. 20 janv. 08	C.à.p.	80	35,01	17:59:00	Mizuno Jaunes 2007	Raid 28	Les doigts dans le nez
mar. 22 janv. 08	Nat.	0,5	1,29	00:15:00		Piscine SQY	
mer. 23 janv. 08	C.à.p.	17	17,09	01:20:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	
mer. 23 janv. 08	Vélo	28	3,34	01:50:00	Cruiser 2007	Basement studio	
jeu. 24 janv. 08	Nat.	1	3,13	00:25:00		Piscine SQY	
dim. 27 janv. 08	C.à.p.	20	20,13	01:35:00	Vieilles godasses	Gennevilliers	L'entraînement Spartathlon commence:

Suivi

lun. 28 janv. 08	C.à.p.	14	14,56	01:03:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Bonne banane, mais va falloir bosser pour courir naturellement à 15km/h
mar. 29 janv. 08	C.à.p.	14	15,55	00:59:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Même pas à fond ;-)
mer. 30 janv. 08	Nat.	1,5	5,57	00:32:00		Piscine SQY	Quelques accélérations sur la fin
jeu. 31 janv. 08	C.à.p.	10	10,99	00:42:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Woof!
ven. 1 févr. 08	C.à.p.	18	17,68	01:27:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Temps pourri, pluie glacée, faut être motivé...
sam. 2 févr. 08	C.à.p.	11	10,38	00:54:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	Petite fatigue, il fait froid
dim. 3 févr. 08	C.à.p.	11	10,78	00:52:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	Pour pas perdre la main, manque de jus, à force de courir tous les jours, on s'use...
lun. 4 févr. 08	C.à.p.	10	7,82	00:59:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Avec Didier, cool
mar. 5 févr. 08	Nat.	1,5	5,75	00:31:00		Piscine SQY	
mer. 6 févr. 08	C.à.p.	14	13,3	01:09:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	2 accel de 5 minutes
jeu. 7 févr. 08	C.à.p.	36	27,31	04:00:00	Mizuno Jaunes 2007	Boucle de la Seine	Très tranquille
ven. 8 févr. 08	Vélo	70	8,9	04:30:00	Cruiser 2007	Argenteuil – SQY – Paris	3 trajets boulots
sam. 9 févr. 08	Vélo	30	2,82	02:30:00	Cruiser 2007	Assignat	Détour au retour, je me paume dans Bois-Colombes
lun. 11 févr. 08	C.à.p.	22	24,02	01:37:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Bon rythme, je croise plusieurs coureurs qui filent à 13/14, voire 15, j'accroche 8-)
mar. 12 févr. 08	Vélo	26	2,88	01:50:00	Cruiser 2007	Argenteuil – Paris A/R	Formation MCC
mer. 13 févr. 08	Vélo	26	3,16	01:40:00	Cruiser 2007	Argenteuil – Paris A/R	Formation MCC
jeu. 14 févr. 08	C.à.p.	13	11,26	01:10:00	Mizuno Jaunes 2007	Herblay	Au départ de Décathlon, petite promenade vivifiante (fait froid)
jeu. 14 févr. 08	Nat.	3	10,5	01:10:00			Crampes au bout de 900m PB. 1000 plaquettes en fin d'entraînement, ça
sam. 16 févr. 08	C.à.p.	75	64,59	08:25:00	Mizuno Jaunes 2007	Ecotrail IDF	Super Débile en action!

Suivi

lun. 18 févr. 08	Nat.	0,75	2,19	00:20:00			
mar. 19 févr. 08	Nat.	1	3,13	00:25:00			Toujours mal au mollet droit, grrr
mer. 20 févr. 08	C.à.p.	10	9,23	00:50:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	30 * 30/30, attention au mollet!
jeu. 21 févr. 08	Vélo	110	13,75	07:30:00	Cruiser 2007	IDF	Grand tour bords de l'Oise, bords de Seine
ven. 22 févr. 08	C.à.p.	14	15,55	00:59:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Bonne pêche, apparemment pour le mollet droit, c'est bon
sam. 23 févr. 08	C.à.p.	11	8,01	01:10:00	Mizuno jaunes 2007	Ile Marante	Super mal au bide, heureusement qu'il y a des toilettes près du manège, j'ai aussi vraisemblablement un peu de fièvre
lun. 25 févr. 08	C.à.p.	10	10,26	00:45:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Méga-patate, séance de 30 * 30/30 efficace
mar. 26 févr. 08	Vélo	30	3,85	01:50:00	Cruiser 2007	Argenteuil – SQY	Temps archi pourri, trempé à l'arrivée
mar. 26 févr. 08	Vélo	27	3,42	01:40:00	Cruiser 2007	SQY – Paris	Vent dans le dos, côte du Chemin des Gardes dur dur
mar. 26 févr. 08	Vélo	18	2	01:15:00	Cruiser 2007	Paris – Argenteuil	Le tambour fuit sur la fin
mer. 27 févr. 08	C.à.p.	10	10,26	00:45:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	3 accélérations de 5 min.
mer. 27 févr. 08	Vélo	28	3,68	01:40:00	Cruiser 2007	Basement studio	Tambour resserré, c'est mieux
jeu. 28 févr. 08	C.à.p.	33	22,7	04:00:00	Mizuno Jaunes 2007	Banlieue ouest	Peu dormi la veille, motivation basse, je trotine mollement
ven. 29 févr. 08	C.à.p.	10	10,73	00:43:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	10 * 2 min accel / 1 min repos
dim. 2 mars 08	C.à.p.	10	7,44	01:02:00	Mizuno Jaunes 2007	St Benoit la Chipotte	Nombreuses pauses techniques, l'art de chier dans les bois
lun. 3 mars 08	C.à.p.	5	4,72	00:24:00	Mizuno Jaunes 2007	St Benoit la Chipotte	Temps pourri, au carton sur la fin
mar. 4 mars 08	C.à.p.	7	6,39	00:35:00	Mizuno Jaunes 2007	St Benoit la Chipotte	Neige, tourisme local, visite arboretum
mer. 5 mars 08	C.à.p.	10	8,88	00:52:00	Mizuno Jaunes 2007	St Benoit la Chipotte	Il reste de la neige, paysages superbes jusqu'à une crête
jeu. 6 mars 08	Vélo	10	1,02	00:45:00			Accident de draisine!
jeu. 6 mars 08	C.à.p.	9	6,9	00:54:00	Mizuno Jaunes 2007	St Benoit la Chipotte	La neige est un excellent PQ, tourisme au cimetière militaire du col de la Chipotte
ven. 7 mars 08	C.à.p.	10	8,55	00:54:00	Mizuno Jaunes 2007	St Benoit la Chipotte	J'ai fini de quadriller le secteur, très chouette pour courir

Suivi

dim. 9 mars 08	C.à.p.	7	5,89	00:38:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	Après restau Flingueurs, 4km rapides au milieu
lun. 10 mars 08	C.à.p.	14	15,55	00:59:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Tempête, grand vent
mar. 11 mars 08	C.à.p.	9	9,09	00:41:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	On tire le lapin à la base de loisir!!! 20*30/30 puis 8 min. à toc
mer. 12 mars 08	C.à.p.	14	14,33	01:04:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	5 accélérations de 5 min.
mer. 12 mars 08	Vélo	28	3,5	01:45:00	Cruiser 2007	Basement studio	Le pédalier craque...
jeu. 13 mars 08	C.à.p.	34	28,32	03:25:00	Mizuno jaunes 2007	Argenteuil – Paris	Belle ballade le long de la Seine
jeu. 13 mars 08	Nat.	0,2	0,62	00:05:00		Piscine St Germain	J'inaugure la piscine St Germain et sa douche froide
ven. 14 mars 08	C.à.p.	10	9,42	00:49:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	30 * 30/30, dur de se motiver...
sam. 15 mars 08	C.à.p.	11	10,57	00:53:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	7km au carton au milieu
dim. 16 mars 08	C.à.p.	7	7,46	00:30:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	Rythme soutenu
lun. 17 mars 08	C.à.p.	18	21,07	01:13:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Presque 2 tours (½ tour un peu avancé) presque à 15 km/h.
mar. 18 mars 08	C.à.p.	22	25,05	01:33:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Je n'arrive pas à tenir le 15 km/h mais le rythme reste soutenu, je n'ai pas vraiment l'impression d'avoir couru la veille, mais question rythme de jambes, je suis quasi à Avec Didier, je décomprime.
mer. 19 mars 08	C.à.p.	10	7,82	00:59:00	Mizuno Blanches 2007		
mer. 19 mars 08	Vélo	28	3,34	01:50:00	Cruiser 2007	Basement studio	
jeu. 20 mars 08	C.à.p.	25	18,43	02:45:00	Mizuno Jaunes 2007	Paris – Cergy	5km avec Christian95 pour conclure.
jeu. 20 mars 08	Nat.	2,5	5,61	01:30:00		Piscine Cergy	
ven. 21 mars 08	C.à.p.	22	16,07	02:25:00	Mizuno Jaunes 2007	Banlieue ouest	Ballade du côté de Rueil, Garches...
ven. 21 mars 08	Nat.	0,5	1,61	00:12:00		Piscine St Germain	

Suivi

sam. 22 mars 08	C.à.p.	20	21,25	01:30:00	Mizuno Jaunes 2007	Gennevilliers	Avec pause caca au milieu, je pense que j'ai le 14km/h dans la peau...
dim. 23 mars 08	C.à.p.	12	11,54	00:58:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	Avec Lise en poussette, je vais presque au bout de la promenade bleue...
lun. 24 mars 08	C.à.p.	7	6,39	00:35:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	5 minutes accélération au milieu, peut-on parler de travail VMA?
mar. 25 mars 08	Vélo	28	3,34	01:50:00	Cruiser 2007	DAF	Bonne bourre à l'aller
mer. 26 mars 08	C.à.p.	13	13,36	00:59:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	3*4 minutes puis 10 minutes au carton, perfs correctes mais pas top...
mer. 26 mars 08	Vélo	28	3,34	01:50:00	Cruiser 2007	Basement studio	
jeu. 27 mars 08	Vélo	28	3,06	02:00:00	Cruiser 2007	DAF	
ven. 28 mars 08	Vélo	28	3,06	02:00:00	Cruiser 2007	DAF	Je me paume à l'aller, pathétique
dim. 30 mars 08	C.à.p.	19	21,77	01:19:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	Bonne bourre, pourvu que la forme dure...
mar. 1 avr. 08	C.à.p.	5	5,67	00:20:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Difficile de savoir si c'est 5km ou 5km ½ mais en tous cas ce qui est certain c'est que j'y suis allé à bloc...
mer. 2 avr. 08	Nat.	2,1	8,04	00:44:00		Piscine SQY	1 aller/retour par kilomètre, vive le
jeu. 3 avr. 08	Vélo	40	3,62	03:30:00	Cruiser 2007	Paris	Achat chaussures au Marathonien, RDV Itaapy, retrait dossard marathon Expo
ven. 4 avr. 08	C.à.p.	10	7,82	00:59:00	Scott Rouges 2008	Base de loisirs SQY	Rôdage des chaussures et dernière sortie avant la marathon...
dim. 6 avr. 08	C.à.p.	42,2	52,51	02:55:13	Scott Rouges 2008	Paris	Marathon de Paris au carton, enfin tombé en dessous de 3h. Yeah!
mar. 8 avr. 08	Nat.	1	3,13	00:25:00		Piscine SQY	
mer. 9 avr. 08	Nat.	1,25	4,73	00:26:00		Piscine SQY	
mer. 9 avr. 08	Vélo	28	3,06	02:00:00	Cruiser 2007	Basement studio	
jeu. 10 avr. 08	C.à.p.	45	25,16	07:00:00	Mizuno Jaunes 2007	Chaumont – Auvers	Dans le cadre de l'UMT, petite causette avec Bobot, jambes un peu durailles mais sinon quel pied! Beau temps.
ven. 11 avr. 08	Roller	12	6,23	00:50:00	Fila 2007	Base de loisirs SQY	Allez, la rando-roller du vendredi soir, on y croit, c'est pour 2008
sam. 12 avr. 08	C.à.p.	5	2,83	00:40:00	Mizuno Jaunes 2007	Banlieue	2km vers Argenteuil puis 3km vers Verneuil l'Etang, marche d'approche pour l'UMT, cool pépère

Suivi

dim. 13 avr. 08	C.à.p.	45	28,18	06:15:00	Mizuno Jaunes 2007	Chaumes – Provins	Ballade nocture pour l'UMT, temps maussade, bonhomme heureux.
lun. 14 avr. 08	Nat.	2	8	00:40:00		Piscine SQY	Récup' active, je me défonce en 80
mer. 16 avr. 08	C.à.p.	22	22,62	01:43:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	J'essaye de cibler un rythme crédible pour les 100km, mais je suis peut-être un peu trop vite. Pas sûr.
mer. 16 avr. 08	Vélo	28	3,06	02:00:00	Cruiser 2007	Basement studio	Pas de volonté pour pédaler, roue libre pendant tout le trajet
jeu. 17 avr. 08	Roller	20	12,57	01:10:00	Fila 2007	Base de loisirs SQY	Vent d'Est, donc dans le nez au retour, dur dur...
ven. 18 avr. 08	C.à.p.	10	10,26	00:45:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	30 * 30/30, bonne patate
lun. 21 avr. 08	C.à.p.	15	14,09	01:15:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	9km cool, 6km rapides
mar. 22 avr. 08	C.à.p.	22	22,62	01:43:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	22 bornes "allure 100km" (si seulement ça pouvait être vrai...)
mer. 23 avr. 08	Vélo	28	3,34	01:50:00	Cruiser 2007	Basement studio	
jeu. 24 avr. 08	C.à.p.	10	7,69	01:00:00	Mizuno jaunes 2007	Velo 9	Je vais chercher mon vélo
jeu. 24 avr. 08	Vélo	15	2,31	00:45:00	VTT Lapierre 2008	Velo 9	Wooohooo, ça roule!
sam. 26 avr. 08	C.à.p.	100	112,14	09:24:35	Scott Rouges 2008	Belvès	Super course, au carton, avec Valérie
mer. 30 avr. 08	Nat.	0,5	1,29	00:15:00		Piscine SQY	Récup', mon genou gauche est vraiment pas bien, je ne peux pas faire de battements "normaux" sans avoir mal...
ven. 2 mai 08	Vélo	30	4,7	01:30:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Tj mal au genou gauche, mais pas trop en vélo...
ven. 2 mai 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
sam. 3 mai 08	Vélo	25	3,9	01:15:00	VTT Lapierre 2008	Velo 9	Achat pédalier Valérie
dim. 4 mai 08	Vélo	50	7,27	02:45:00	VTT Lapierre 2008	Forêt de Montmorency	Essai de petit parcours VTT, il fait super beau, très bonne matinée
mar. 6 mai 08	Vélo	30	4,81	01:28:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Le genou va de mieux en mieux, mais je ne peux toujours pas courir

Suivi

mar. 6 mai 08	Vélo	30	4,86	01:27:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Pas envie de forcer, mais retour agréable
mer. 7 mai 08	Vélo	28	3,34	01:50:00	Cruiser 2007	Basement studio	Tranquille, surtout, préserver le genou...
ven. 9 mai 08	Vélo	30	4,7	01:30:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Pépère, je me fais plaisir, j'aime bien ce vélo
ven. 9 mai 08	Vélo	30	4,7	01:30:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
mer. 14 mai 08	Vélo	30	4,81	01:28:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Ma jambe est en guimauve, le genou bof bof, fait pas mal en vélo mais toujours pas possible de courir
mer. 14 mai 08	Vélo	30	4,7	01:30:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
jeu. 15 mai 08	Vélo	30	4,6	01:32:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	
jeu. 15 mai 08	Vélo	30	4,7	01:30:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Toujours le genou en pantalonnade, mais je préfère faire du vélo que rester immobile!
dim. 18 mai 08	C.à.p.	1	0,56	00:08:00	Mizuno Jaunes 2007	Tour du pâté de maisons	Essai pour voir ce qui se passe quand je cours. Je boîte, c'est logique car j'ai perdu... 3cm de tour de cuisse! Mais sinon le genou semble sur la bonne pente.
lun. 19 mai 08	Nat.	2	6,4	00:50:00		Piscine SQY	Travail éducatif, j'arrive à battre des pieds, pas très naturel mais j'y arrive
lun. 19 mai 08	Muscu	1	3	01:10:00	Lafay I.1		Mes grands débuts... J'oublie de m'échauffer; la série C est très dure, j'y arrive à peine (biceps ramollos...) quand aux exercices sur les jambes, je passe car je
mar. 20 mai 08	Vélo	30	4,45	01:35:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	J'arrive à faire de la danseuse, travail spécifique jambe gauche à l'occasion
mar. 20 mai 08	Vélo	30	5,1	01:23:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Enfin des bonnes sensations!
mar. 20 mai 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		OK, pas beaucoup mieux sur le nombre de répétitions mais 1) j'ai clairement senti les séquelles de la veille donc ça explique et 2) ce coup-ci je me suis échauffé, c'est mieux et 3) pour le E j'ai enfin compris, après coup, que j'essayais E1, qui est plus dur. Pas grave, je serai plus cohérent la

Suivi

mer. 21 mai 08	Vélo	30	4,81	01:28:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Je me tire une bourre avec un autre cycliste sur la fin du parcours
mer. 21 mai 08	Nat.	1,25	4,1	00:30:00		Piscine SQY	1000m dont 750 palme pied gauche, puis éducatif avec palme (quadriceps)...
mer. 21 mai 08	Vélo	30	5,16	01:22:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
jeu. 22 mai 08	Vélo	30	4,7	01:30:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	
jeu. 22 mai 08	C.à.p.	5	4,54	00:25:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	La grande reprise! Bon, ça se passe pas si mal que ça, je guette la douleur au genou mais c'est à peine perceptible, peut-être réapparaîtrait-elle sur une plus longue distance, à suivre... Je cours avec la genouillère.
jeu. 22 mai 08	Vélo	32	5,08	01:35:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Je passe chercher mon electro-stimulateur!
jeu. 22 mai 08	Muscu	0,7	2,1	00:30:00	Lafay I.1		J'ai des doutes sur la façon de pratiquer certains exos, en particulier A1, est-ce que je descends assez, ou trop bas? Pas certain d'avoir récupéré de la séance précédente...
ven. 23 mai 08	Vélo	30	4,81	01:28:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	
ven. 23 mai 08	C.à.p.	10	8,1	00:57:00		Base de loisirs SQY	
ven. 23 mai 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
sam. 24 mai 08	C.à.p.	7	5,59	00:40:00	Mizuno Jaunes 2	Ile Marante	Ca boitille, mais ça repart!
sam. 24 mai 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.1		Je commence à prendre mes marques, 8 reps à chaque série, ça me paraît un objectif atteignable à court terme. Pourquoi pas la prochaine séance?
dim. 25 mai 08	C.à.p.	7	4,97	00:45:00	Mizuno Jaunes 2	Ile Marante	Mal sur l'arrière des cuisses, bigre. C'est pas la super forme mais ça va revenir, j'ai
lun. 26 mai 08	Nat.	1,2	3,24	00:35:00		Piscine SQY	400m crawl et 800m palme gauche, mes bras ont une patate d'enfer, serait-ce la musculation qui fait déjà effet?

Suivi

lun. 26 mai 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.1		Je passe à 3 séries! Ca se passe plutôt pas mal.
mar. 27 mai 08	C.à.p.	14	13,11	01:10:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	J'ai l'impression de réapprendre à courir, mais le chrono n'est pas si désastreux que
mer. 28 mai 08	Vélo	30	4,45	01:35:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Vent de face + crevé à l'arrière, GRRRRRRRRR....
mer. 28 mai 08	C.à.p.	10	9,82	00:47:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Test allure à 145 puls
mer. 28 mai 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Sans trop forcer
mer. 28 mai 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		J'ai l'impression subjective de ne pas progresser, mais si je regarde le nombre de séries et de répétitions, les résultats sont... déjà là! Concernant l'exo E, je fais désormais autant de séries à droite qu'à
jeu. 29 mai 08	C.à.p.	22	21,38	01:49:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Enfin, je recommence à courir presque normalement, sensations correctes!
ven. 30 mai 08	Vélo	30	4,45	01:35:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Très cool.
ven. 30 mai 08	Roller	20	11,73	01:15:00	Fila 2007	Base de loisirs SQY	Ca roule finalement pas mal, petite appréhension sur le genou, mais ça passe
ven. 30 mai 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	La première fois que je vais chercher Adèle avec le siège avant!
ven. 30 mai 08		1		01:00:00	Lafay I.1		Fatigué par le vélo, je ne fais que 20 reps de
sam. 31 mai 08	C.à.p.	20	16,34	01:57:00	Mizuno jaunes 2007	Gennevilliers	Je me répands en pauses techniques, sortie cool, pour le plaisir
sam. 31 mai 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Je prends le pli!
dim. 1 juin 08	C.à.p.	7	5,89	00:38:00	Saucony blanches 2008	Ile Marante	Avec les filles (poussette rouge), 3km bien vite au milieu (parc)
lun. 2 juin 08	Nat.	2,1	6,93	00:51:00		Piscine SQY	Diverses nages, dans l'ensemble, je me défonce bien
lun. 2 juin 08	Muscu	1	3	01:10:00	Lafay I.1		Je remplace A1 par A2, dur dur, surtout que j'hésite toujours à descendre « encore plus » sur l'exercice, dans le doute je continue comme j'ai commencé, ça force déjà bien! Je descend un peu plus bas sur E, du coup sur F je suis carbonisé...

Suivi

mar. 3 juin 08	C.à.p.	10	8,24	00:56:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Séance cool, avec 2 * 2 min. au taquet au milieu, pour tester la mécanique, qui roule plutôt bien
mar. 3 juin 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Mollo sur l'exercice E, j'ai peur de me
mer. 4 juin 08	Vélo	30	4,5	01:34:00	VTT Lapiere 2008	Argenteuil – SQY	Pas en envie de forcer, mais bonne forme tout de même
mer. 4 juin 08	Roller	20	12,05	01:13:00	Fila 2007	Base de loisirs SQY	Ca glisse, car il a plu
mer. 4 juin 08	Vélo	30	5,72	01:14:00	VTT Lapiere 2008	SQY – Argenteuil	Plein pot!
mer. 4 juin 08	Vélo	28	3,06	02:00:00	Cruiser 2007	Basement studio	A force, je fatiguerais presque
jeu. 5 juin 08	C.à.p.	11	10,78	00:52:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Obligé de faire un détour car ils tournent un film. Bon, sinon, séance de 30*30/30, (presque) plein gaz, ça revient, ça revient vous dis-je. En revanche, tendon d'achille droit qui titille. Bigre, ça suffit les
jeu. 5 juin 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Ni E, ni F, toujours peur de me faire mal, dans le doute, je m'abtiens
ven. 6 juin 08	C.à.p.	28	22,67	02:50:00	Saucony blanches 2008	Bords de Seine	Genou gauche qui titille sur le début, mais sur la fin, ça va mieux
dim. 8 juin 08	Nat.	0,3	1,16	00:06:00		Montpellier	Je profite du Festival des Fanfares pour faire trempette dans la mer
lun. 9 juin 08	Vélo	125	18,04	07:30:00	VTT Lapiere 2008	Vers Auvers/Oise	Ballades 1, 2, 3 et 4 du petit livret qui va bien. Panaché route / VTC / VTT, temps superbe, très agréable
lun. 9 juin 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		J'inclus du A3, ouyoyouye c'est dur! Je descends un peu plus bas à K2.
mar. 10 juin 08	C.à.p.	18	16,19	01:35:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Fractionné 30*30/30 puis 2ème tour en endurance
mer. 11 juin 08	Vélo	30	4,81	01:28:00	VTT Lapiere 2008	Argenteuil – SQY	Bonne pêche, rythme correct sans forcer
mer. 11 juin 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapiere 2008	SQY – Argenteuil	
mer. 11 juin 08	Vélo	28	3,06	02:00:00	Cruiser 2007	Basement studio	
jeu. 12 juin 08	C.à.p.	10	10,15	00:45:27	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Test allure 145 puls, sous une pluie battante, polar qui déconne

Suivi

jeu. 12 juin 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		J'arrive à monter à 4*10C1, mais après, je suis archi cuit... Pour ce qui est des jambes, je m'économise, demain, j'ai une course ;)
ven. 13 juin 08	Vélo	30	4,23	01:40:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	J'y vais doucement, je me préserve pour la course de midi
ven. 13 juin 08	C.à.p.	5,5	6,54	00:21:00	Mizuno Blanches 2007	Tuileries	3ème senior homme, je ne suis pas si éclopé que ça ;)
ven. 13 juin 08	Vélo	30	5,49	01:17:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Retour plein pot!
sam. 14 juin 08	Vélo	20	2,19	01:25:00	Cruiser 2007	Herblay	Avec Lise, courses à Décat'
sam. 14 juin 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Après 3*9D, j'ai une espèce de picotement à l'avant-bras gauche, qui m'inquiète un peu. Je stoppe pour éviter la blessure.
dim. 15 juin 08	Roller	20	5,87	02:30:00	Fila 2007	Paris	Rando Roller & Coquillages
lun. 16 juin 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Vent dans le dos
lun. 16 juin 08	C.à.p.	8	7,72	00:38:00	Mizuno Blanches 2007	Piscine SQY	Je vais à la piscine en courant
lun. 16 juin 08	Nat.	1,5	5,09	00:35:00		Piscine SQY	Trop de monde! Ca tire dur sur le bras droit, sûrement un effet de bord de la muscu
lun. 16 juin 08	Vélo	30	5,29	01:20:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Temps correct malgré léger vent de face
lun. 16 juin 08	Muscu	0,7	2,1	01:00:00	Lafay I.1		Là, je suis vraiment cuit, j'en ai trop fait aujourd'hui, alors je fais ma séance à 70%, et ça fait du bien de ne pas aller à l'échec à chaque fois. Aaaaahhhh.
mar. 17 juin 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Super beau temps, un plaisir
mar. 17 juin 08	C.à.p.	22	21,57	01:48:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Bide en vrac, mais sensations excellentes par ailleurs
mar. 17 juin 08	Vélo	30	5,29	01:20:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
mer. 18 juin 08	Vélo	30	4,45	01:35:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Manque de motivation
mer. 18 juin 08	C.à.p.	13	11,26	01:10:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	La fatigue s'installe

Suivi

mer. 18 juin 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Tout ramolo
jeu. 19 juin 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Je suis malade, j'ai un bon rhume, mais bon comme j'ai pas fait d'endurance, ça se tente quand même. J'introduis K2 jambes écartées avec chaise.
ven. 20 juin 08	C.à.p.	10	10,28	00:44:55	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Test allure, pour le coup j'ai fait un break la veille, et j'ai la pêche
ven. 20 juin 08	Roller	25	11,58	02:00:00	Fila 2007	Pari-Roller	1ère sortie du vendredi, tip top! Petite chute, j'écourte à la fin mais compense avec Gennevilliers-Argenteuil
sam. 21 juin 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Je régresse un peu sur G, je passe de 3*15 à 3*12, mais ça ne m'inquiète pas plus que
dim. 22 juin 08	Roller	18	7,89	01:30:00	Fila 2007	Bords de Seine	Ca passe, je potasse mon freinage, sous un soleil pétant
lun. 23 juin 08	C.à.p.	14	14,45	01:03:30	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Entraînement plaisir, soleil, petite brise, le pied
lun. 23 juin 08	Muscu	1	3	01:10:00	Lafay I.1		Toujours ce satané avant-bras gauche, je soupçonne que ça vient du fait que j'utilise des chaises rondes, et que j'ai les bras trop en arrière sur D. A suivre...
mar. 24 juin 08	C.à.p.	10	9,25	00:49:55	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	30*30/30, j'ai l'impression de faire la séance à fond, pourtant le chrono est bof bof, peut-être à cause de la chaleur, ou bien, un coup de fatigue?
mer. 25 juin 08	Vélo	28	3,34	01:50:00	Cruiser 2007	Basement studio	Avec mon beau casque de roller ;)
jeu. 26 juin 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Beau soleil, j'en profite
jeu. 26 juin 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Jambes un peu molles, c'est p'têt bien lié au pot de départ à la retraite d'Alice...

Suivi

jeu. 26 juin 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Je fais une séance complète d'étirements après coup (je ne compte qu'une heure, sans les étirements donc), côté souplesse, y'a du boulot. J'ai un peu mal au poignet, j'imagine que c'est lié à ma chute à la sortie roller vendredi dernier. Sinon bonne nouvelle, ma cuisse droite doit désormais se fatiguer un peu pour suivre la gauche, c'est bon signe, ça veut dire qu'elle se fait
ven. 27 juin 08	C.à.p.	10	10,64	00:43:23	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Test 145 puls, cuisses nickel, bonne pêche, ràs
ven. 27 juin 08	Vélo	30	3,25	02:10:00	Cruiser 2007	Pari-Roller	A Paris, à vélo, on dépasse les autos
ven. 27 juin 08	Roller	20	12,57	01:10:00	Fila 2007	Pari-Roller	La sortie complète! Bon, pour les descentes ça reste chaud mais ça vient, ça vient vous dis-je...
dim. 29 juin 08	Muscu	0,9	2,7	01:10:00	Lafay I.1		Séance interrompue au milieu et sur la fin, ah, les joies de la vie de famille. A part ça je suis presque déçu par le nombre de reps, mais je crois que le manque de sommeil lié à la sortie roller y est pour quelque chose.
lun. 30 juin 08	Nat.	1,8	6,15	00:42:00		Piscine SQY	Quelques petits "départs minute" sur la fin, radical, je finis cuit cuit cuit
lun. 30 juin 08	C.à.p.	30	23,45	03:10:00	Saucony blanches 2008	SQY – Argenteuil	Grand soleil, 2 pauses caca bien fournies (!), sans trop forcer, je prends plaisir et bronze des épaules. J'adore la course à pied.
mar. 1 juil. 08	C.à.p.	14	13,83	01:06:20	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Super soleil, encore et toujours, je me fais plaisir
mar. 1 juil. 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Séance dure mais profitable, petit soucis néanmoins au quadriceps droit, qui me lance un peu sur E1, dans le doute je lève le pied sur l'exercice et ne pousse pas les reps à fond de ce côté, pourtant en théorie le plus (mais à force de tirer dessus...)
mer. 2 juil. 08	Vélo	30	4,65	01:31:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	

Suivi

mer. 2 juil. 08	C.à.p.	10	9,06	00:50:55	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	15*30/30 puis 4*2"/1", j'ai hésité à fractionner puis finalement je l'ai fait, histoire de pas jouer les légumes ;)
mer. 2 juil. 08	Vélo	30	4,81	01:28:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Petite fatigue...
jeu. 3 juil. 08	C.à.p.	14	11,76	01:18:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Pépère, j'etrenne mon bidon Ultimate Direction, tendon droit légèrement douloureux, à surveiller
jeu. 3 juil. 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Pas de record de reps, mais sensations correctes. Petit doute sur mes genoux, du coup j'y vais mollo sur les jambes
ven. 4 juil. 08	C.à.p.	10	11,59	00:39:50	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Time trial, bon, je ne suis pas encore tout à fait un légume ;)
ven. 4 juil. 08	Vélo	30	3,02	02:20:00	Cruiser 2007	Assignat	Hips
sam. 5 juil. 08	Muscu	0,4	1,2	00:30:00	Lafay I.1		Séance plaisir, interrompue à la moitié, impératif familial ;) J'ai rajouté B1 en début de séance, comme ça, pour voir, et préparer B en douceur. C'est pas pour
sam. 5 juil. 08	C.à.p.	20	18,39	01:44:00	Saucony blanches 2008	Gennevilliers	Tranquille, avec pause technique, je me fais plaisir, sans trop être un escargot, c'est bon signe
sam. 5 juil. 08	Vélo	15	2,08	00:50:00	Tandem 2002	Bis & Marion	Crémaillère IV à Houilles
lun. 7 juil. 08	C.à.p.	22	20,62	01:53:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Tranquille, j'ai un p'tit creux sur la fin, sinon ça va bien
lun. 7 juil. 08	Muscu	1	3	00:55:00	Lafay I.1		Séance correcte, plutôt en dessous de mes records, mais j'arrive à bien donner quand même
mar. 8 juil. 08	C.à.p.	18	14,24	01:48:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Mal aux genoux au début, qui disparaît en séance...
mar. 8 juil. 08	Muscu	1	3	00:55:00	Lafay I.1		Je monte à 7 reps sur A6, je ne désespère pas d'arriver à 8, ce qui me permettrait de faire évoluer mes séances. Je n'ai pas l'impression de trop pâtir des entraînements d'endurance ni de la séance de la veille, même si les reps ne sont pas au top.
mer. 9 juil. 08	Vélo	30	4,81	01:28:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	

Suivi

mer. 9 juil. 08	C.à.p.	8	7,15	00:41:00	Mizuno Blanches 2007	Piscine SQY	Pfff, on fatiguerait presque ;)
mer. 9 juil. 08	Nat.	1,25	4,24	00:29:00		Piscine SQY	Quelques accélérations en milieu de séance (départ minute, arf!)
mer. 9 juil. 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
jeu. 10 juil. 08	C.à.p.	14	14,01	01:05:30	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Sans forcer, pas d'épuisement, je suis bien
jeu. 10 juil. 08	Muscu	1	3	00:58:00	Lafay I.1		Enfin, je fais 8 reps à A6, je vais pouvoir ajouter du B1 la prochaine fois. Pour E1, je le fais désormais sans me tenir, donc j'ai baissé le nombre de reps mais l'exo est plus profitable comme ça je pense. Et j'en fais 3 séries à gauche et une seule à droite, l'idée est juste de garder l'équilibre et "savoir faire" le mouvement à droite.
ven. 11 juil. 08	C.à.p.	10	10,95	00:42:09	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	La pêche!
ven. 11 juil. 08	Vélo	30	3,38	02:05:00	Cruiser 2007	Pari-Roller	
ven. 11 juil. 08	Roller	27	10,17	02:40:00	Fila 2007	Pari-Roller	Timide au début, je me lâche sur la fin, enfin, le freinage "raclette" commence à devenir un réflexe, ouf!
sam. 12 juil. 08	C.à.p.	25	20,83	02:26:00	Saucony blanches 2008	Bords de Seine	Tranquille, le but est de viser l'allure cible du Spartathlon, sans forcer donc. Et ça marche, aucune courbature, rien, pas de douleurs, je me sens inusable. Ah si, j'ai quand même une bonne vieille soif en
lun. 14 juil. 08	Roller	28	16,71	01:45:00	Fila 2007	Bords de Seine	J'essaye le freinage côté droit, mmmf mmmf pas facile. A part ça il fait beau & chaud!
lun. 14 juil. 08	Muscu	1	3	01:05:00	Lafay I.1		Je rajoute B1 en début de séance "pour de bon". Je poursuis avec du vrai E1 "sans se tenir", ça tire un peu sur le genou mais pour le coup on bosse vraiment la jambe.
mar. 15 juil. 08	Nat.	2	7,44	00:43:00		Piscine SQY	Sans grande finesse, en endurance, point.
mer. 16 juil. 08	Vélo	30	4,45	01:35:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Semaine repos, alors je ne force pas, rythme ballade

Suivi

mer. 16 juil. 08	Vélo	30	4,7	01:30:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
jeu. 17 juil. 08	C.à.p.	10	10,95	00:42:09	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Même temps que la semaine dernière au test à 145 pulsations, il semblerait que j'aie atteint un palier, je pense tout simplement que j'ai récupéré à peu de choses près mon niveau "avant blessure" (Belvès). Il m'aura ainsi fallu 3 mois.
jeu. 17 juil. 08	Muscu	1	3	01:05:00	Lafay I.1		Pas à l'aise sur G, le carrelage, c'est dur!
ven. 18 juil. 08	Vélo	30	3,25	02:10:00	Cruiser 2007	Pari-Roller	
ven. 18 juil. 08	Roller	27	10,85	02:30:00	Fila 2007	Pari-Roller	Je manque de me gauffrer 3 fois, mais à part ça, belle ballade!
lun. 21 juil. 08	C.à.p.	22	21,78	01:47:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Bizarre, je suis "scotché" à 1'47" sur ce parcours depuis quelques semaines, cette fois-ci j'étais parti pour faire moins mais j'ai du faire une bonne grosse énorme pause technique au milieu (quand faut y aller...) et au final -> 1'47" pas plus pas moins
lun. 21 juil. 08	Muscu	1	3	00:55:00	Lafay I.1		Zéro patate, en baisse sur la plupart des exos, pfff, dur dur
mar. 22 juil. 08	C.à.p.	18	17,48	01:28:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Bonne forme, 30*30/30 puis 2 accels de 5 minutes
mar. 22 juil. 08	Muscu	1	3	00:55:00	Lafay I.1		Ouf, je récupère un minimum de forme, ça va mieux qu'hier, c'est pas le nirvana mais ça va mieux
mer. 23 juil. 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Je me fais plaisir, il fait beau, je tape un brin de causette avec un cycliste
mer. 23 juil. 08	C.à.p.	8	7,52	00:39:00	Mizuno Blanches 2007	Piscine SQY	Trajet piscine
mer. 23 juil. 08	Nat.	1,5	5,75	00:31:00		Piscine SQY	Sans fioritures, simple, efficace, 30 aller/retours
mer. 23 juil. 08	Vélo	30	4,98	01:25:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
jeu. 24 juil. 08	C.à.p.	14	14,33	01:04:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	5 accélérations de 5 min.
jeu. 24 juil. 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay I.1		Ca vient, ça vient vous dis-je ;)

Suivi

ven. 25 juil. 08	C.à.p.	5	3,78	00:30:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Je profite de cette petite séance décontractée pour faire un mini film.
ven. 25 juil. 08	Vélo	30	3,25	02:10:00	Cruiser 2007	Pari-Roller	Je me fais rincer au retour...
ven. 25 juil. 08	Roller	23	8,68	02:15:00	Fila 2007	Pari-Roller	Pour un peu et c'était annulé à cause de la pluie, mais finalement il n'a plus qu'à une minute de la fin. Ouf. Et j'ai évité une belle chute.
sam. 26 juil. 08	C.à.p.	7	6,39	00:35:00	Saucony blanches 2008	Piscine Argenteuil	Trajet piscine en courant, optimisation!
sam. 26 juil. 08	Nat.	0,5	1,76	00:11:00		Piscine Argenteuil	Je profite d'être avec Valérie et les filles pour faire quelques longueurs
sam. 26 juil. 08	Muscu	1	3	00:55:00	Lafay I.1		Bonne séance.
dim. 27 juil. 08	C.à.p.	14	13,11	01:10:00	Saucony blanches 2008	Ile Marante	Avec la poussette, bonne bourre sur les 12 premiers kilos, puis retour pépère après avoir été aux jeux pour enfants.
lun. 28 juil. 08	C.à.p.	22	22,84	01:42:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Ah, enfin, je (re)progresses sur ce parcours. Jambes dures au début, temps très lourd et humide, mais je prends mon rythme et tiens bien jusqu'à la fin.
lun. 28 juil. 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		Passage au niveau I.2, j'arrive tant bien que mal à arracher 3 reps à quelque chose qui ressemble à B. Dont acte.
mar. 29 juil. 08	C.à.p.	25,5	23,3	02:16:00	Mizuno Blanches 2007	SQY	Grand tour. Manque de pot j'ai mal au bide, je dois faire plusieurs pauses techniques, ça chie! Bon, j'arrive quand même à tenir un rythme correct jusqu'à la fin, je ne descend pas en dessous de 12 km/h, même si la moyenne, à cause des pauses, est moins bonne.
mar. 29 juil. 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		3 dips, ça se confirme. J'ai fait une mini
mer. 30 juil. 08	Vélo	30	5,16	01:22:00	VTT Lapiere 2008	Argenteuil – SQY	Super soleil, super forme.
mer. 30 juil. 08	C.à.p.	8	7,15	00:41:00	Mizuno Blanches 2007	Piscine SQY	Crampe au mollet droit qui menace...
mer. 30 juil. 08	Nat.	1,3	4,93	00:27:00		Piscine SQY	Mollet droit bizarre, à surveiller. Je pars après à peine ½ heure car la piscine se remplit de monde et ma ligne d'eau est une

Suivi

mer. 30 juil. 08	Vélo	31	5,32	01:25:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Petit détour par l'île Marante pour rejoindre Papyves, Nathan et les filles
jeu. 31 juil. 08	C.à.p.	14	13,69	01:07:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Chaud & humide
jeu. 31 juil. 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		Chaud chaud chaud, mais bonne séance
ven. 1 août 08	C.à.p.	10	11,04	00:41:48	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Test à 145 puls., peut-être un peu trop vite, trop fort (donc au-dessus des 145), sensation d'être lourd mais puissant.
ven. 1 août 08	Roller	58,5	27,22	05:00:00	Fila 2007	Pari-Roller	J'y vais et j'en reviens en roller. Cuisses dures sur la fin, je me jette sur la bouffe comme la misère sur le pauvre monde en arrivant à la maison.
sam. 2 août 08	C.à.p.	37	29,07	03:59:00	Saucony blanches 2008	Bords de Seine	Grand tour, un tout petit peu écourté au début car 1) je ne veux pas salir mes chaussures et 2) je veux mettre 4h00' et pas plus, je dois être de retour à la maison pour 11h00 et 3) j'enchaîne avec le roller de la veille, je ne veux pas jouer au héros et me blesser, donc j'y vais tranquille
dim. 3 août 08	C.à.p.	7	5,74	00:39:00	Saucony blanches 2008	Île Marante	Petite sortie de décrassage, j'accélère un peu sur le tour de parc lui-même, ça tourne, je ne suis clairement pas "tout neuf" mais pas de grosses séquelles de la veille. Récup'
dim. 3 août 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		J'hésite à la faire, et puis, pour le plaisir... Je vais une mini vidéo de E1, pour voir mes défauts.
lun. 4 août 08	Vélo	30	#NOM ?	01:30:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Pas la forme des grands jours, mais le sac-à-dos est lourd, il faut dire!
lun. 4 août 08	C.à.p.	30	23,45	03:10:00	Mizuno Blanches 2007	SQY – Argenteuil	Moins vite que prévu, mais ça reste correct, douleurs sur les 10 premiers km, puis ça disparaît.
mar. 5 août 08	C.à.p.	30	22,85	03:15:00	Mizuno Blanches 2007	Argenteuil – SQY	Plutôt moins "raide" que la veille, mais bon c'est pas la grande vitesse de pointe quand même. Ceci dit je suis censé bosser à allure dite "spécifique", et là j'y suis à peu près ;)

Suivi

mar. 5 août 08	Vélo	30	4,86	01:27:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	Hou la la, petite fatigue, je sens des douleurs bizarres au poplité à gauche, WARNING attention à la blessure...
mar. 5 août 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		Dur dur, mais finalement, moi qui avait très peur d'avoir aux genoux, E1 passe tout seul. Comme quoi.
mer. 6 août 08	Vélo	33	4,89	01:45:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	Je fais des films et prend une photo de la piscine
mer. 6 août 08	C.à.p.	22	20,26	01:55:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Heu, je suis pas totalement cassé, mais j'ai perdu de ma superbe.
mer. 6 août 08	Vélo	30	4,81	01:28:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
mer. 6 août 08	Muscu	0,7	2,1	00:45:00	Lafay I.2		Séance 70%, je suis cuit...
jeu. 7 août 08	Vélo	30	4,6	01:32:00	VTT Lapierre 2008	Argenteuil – SQY	
jeu. 7 août 08	C.à.p.	8	6,11	00:48:00	Mizuno Blanches 2007	Piscine SQY	Ouille, je suis fatigué. Mais curieusement, pas de douleurs musculaires. Simplement, je n'ai plus de jus.
jeu. 7 août 08	Nat.	1,5	5,57	00:32:00		Piscine SQY	
jeu. 7 août 08	Vélo	30	4,7	01:30:00	VTT Lapierre 2008	SQY – Argenteuil	
ven. 8 août 08	C.à.p.	10	11	00:41:58	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Test à 145 puls, pour la 1ère fois je descends en perf, mais faut voir ce que j'ai mangé en début de semaine... Sensations correctes, pas mal aux jambes.
ven. 8 août 08	Roller	58	28,13	04:45:00	Fila 2007	Pari-Roller	Rando techniquement plutôt facile. J'étrene ma nouvelle roue lumineuse. Retour dur pour les jambes, mais ça passe, en force, mais ça passe.
sam. 9 août 08	C.à.p.	36	30,84	03:32:30	Saucony blanches 2008	Ile Marante	Je rencontre en 100bornard qui était à Belvès, puis un trailer "courte distance" (20 bornes) ce qui rend la sortie moins monotone. Sur la fin j'arrive toujours à "pointer" à 12 ou 13km/h, je ne suis pas lessivé, j'ai encore du jus. C'est bon signe. Néanmoins, demain, c'est repos, ça fait 20 jours de rang que je cours sans

Suivi

dim. 10 août 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		Séance pas exceptionnelle, mais correcte. Plutôt OK sur B mais A2 est plus dur, faut dire je le fais avec les chaises jaunes, qui sont un poil plus basses...
mer. 13 août 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		J'étrene mon nouveau jouet de jardin. Perfs minables (sauf sur B), mais je prends bien plaisir à être dehors, na!
mer. 13 août 08	C.à.p.	22	23,3	01:40:00	Saucony blanches 2008	Bords de Seine	Après 3 jours sans courir (déjà!) c'est presque une reprise. Curieusement le palpitant arrive à se fatiguer (normal je vais assez vite, le temps comprend une pause caca derrière un transformateur, quel romantisme) en revanche mes jambes tractent comme pas permis, j'ai l'impression qu'elles sont inusables. Un poil dures à la fin, mais dans l'ensemble, très bonne forme.
jeu. 14 août 08	C.à.p.	20	21,73	01:28:00	Saucony blanches 2008	Gennevilliers	Et encore, j'ai fait une pause technique dans le parc (c'est une manie, à force de bouffer...), j'ai la grande patate.
ven. 15 août 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		Pour la première fois, 8 reps à B!!! Bon, OK c'était limite, mais ça sent bien bon tout ça. Vive le bon matos qui aide bien.
ven. 15 août 08	Roller	59	31,98	04:20:00	Fila 2007	Pari-Roller	Retour comme un boulet de canon, 1h06', yeah!
dim. 17 août 08	C.à.p.	8	5,75	00:51:00	Mizuno Jaunes 2007	Forges les Eaux	
lun. 18 août 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		Perfs bof bof, mais j'y prends plaisir
lun. 18 août 08	C.à.p.	7	6,58	00:34:00	Mizuno Jaunes 2007	Pont de Bezons	J'ai l'impression d'aller vite, mais le chrono n'y est pas, enfin bon j'ai quand même tricoté du côté de l'île Marante au retour, peut-être y-a-t'il un peu plus de 7 bornes...
mar. 19 août 08	C.à.p.	33	27,52	03:18:00	Mizuno Jaunes 2007	Forêt de Montmorency	Kilométrage au grand pifomètre, jambes dures juste sur les 30 dernières minutes, bon rythme général

Suivi

mer. 20 août 08	Muscu	1	3	00:55:00	Lafay I.2		8 reps à B, ça se confirme. Un tout léger doute sur l'amplitude, mais bon... En revanche E1 est difficile, je sens les effets de l'entraînement de la veille en course.
mer. 20 août 08	Nat.	0,4	1,38	00:09:00		Piscine Argenteuil	400m plaisir (toute la petite famille est à la piscine)
jeu. 21 août 08	C.à.p.	41	32,04	04:30:00	Saucony blanches 2008	Paris	Grande ballade en descendant le long de la Seine, remontée par le Bois de Boulogne, tranquille, sans jamais monter dans le rouge, mais en essayent de ne pas m'endormir non plus.
ven. 22 août 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay I.2		Ma dernière séance au niveau I? J'hésite, ça me paraît gonflé le II, mais après tout...
sam. 23 août 08	C.à.p.	20	23,32	01:22:00	Saucony blanches 2008	Gennevilliers	Plein gaz, super sensations, puissant, aérien, rien à dire ;)
dim. 24 août 08	C.à.p.	24	23,08	02:01:00	Mizuno Jaunes 2007	Butte de Corneilles	Travail montées/descentes, bonne pêche même sur la fin
lun. 25 août 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay II		1ère séance niveau II, mode 5 OK
lun. 25 août 08	C.à.p.	7	6,99	00:32:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	Plein pot!
mar. 26 août 08	Muscu	1	3	01:05:00	Lafay II		2ème séance mode II, triade mode 6 OK, séance interrompue puis reprise entre A2 et C1
mar. 26 août 08	C.à.p.	7	6,39	00:35:00	Mizuno Jaunes 2007	Ile Marante	Moins explosif qu'hier, mais ça reste correct
mer. 27 août 08	C.à.p.	68	49,18	08:52:00	Mizuno Jaunes 2007	Forêt de Montmorency	Ballades 13 & 14 du livret qui va bien ;) Kilométrage ultra-pifométrique, peu importe, l'idée était de faire de la rando-course pendant quelques heures. Le polar a enregistré 1000m de D+
jeu. 28 août 08	Muscu	1	3	00:50:00	Lafay II		Mode 7 à la triade non validé, faut dire, c'est dur. Côté jambes ça se passe plutôt
ven. 29 août 08	Nat.	0,3	0,87	00:08:00		Quiberville	Petit plouf en mer. Ah oui, et 2h d'étirements (tous les exos de la méthode
sam. 30 août 08	C.à.p.	18	17,48	01:28:00	Mizuno Jaunes 2007	Quiberville	Petite ballade en bord de mer, bon rythme

Suivi

dim. 31 août 08	Muscu	1	3	01:00:00	Lafay II		Mode 7 pas encore passé, mais j'y arriverai, nom d'un zèbre!
dim. 31 août 08	C.à.p.	18	13,98	01:50:00	Mizuno Jaunes 2007	Butte de Corneilles	Pas mal de côtes, toute la fin de nuit avec la frontale, dans les bois, zéro fatigue
lun. 1 sept. 08	Muscu	1,1	3,3	01:05:00			Essai avorté de triade le matin, reprise l'après-midi à zéro. Mode 7 validé, mais amplitudes un peu réduites, on va dire que c'était une technique anti-stagnation, donc à valider, rien n'est encore joué.
mar. 2 sept. 08	C.à.p.	20	18,93	01:41:00	Mizuno Jaunes 2007	Gennevilliers	Accélérations 10*30/30 en milieu de séance, ça fait longtemps que je n'ai pas
mer. 3 sept. 08	C.à.p.	44	36,61	04:35:00	Saucony blanches 2008	Bords de Seine	Bonne sortie longue, j'expérimente la ceinture porte-bidon, OK mais faut pas remplir à plus que la moitié sinon ça ballote
jeu. 4 sept. 08	Muscu	0,9	2,7	00:55:00	Lafay II		Zéro motivation, perfs pas top, il y a des jours avec et des jours sans, là c'était
ven. 5 sept. 08	C.à.p.	10	11,53	00:40:01	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Test 145 puls (retour au boulot), bonne pêche
dim. 7 sept. 08	C.à.p.	19	13,76	02:05:00	Mizuno Jaunes 2007	Butte de Corneilles	Travail de côte, séance plaisir
dim. 7 sept. 08	Muscu	0,9	2,7	00:45:00	Lafay II		Pas d'exo G, j'ai mal en haut du dos, je pense que c'est parce que j'ai trop lu (tête baissée...). A suivre...
lun. 8 sept. 08	Nat.	2	8,21	00:39:00		Piscine SQY	Bien régulier, plutôt fort, bras en compotes
mar. 9 sept. 08	C.à.p.	22	19,58	01:59:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Sortie tranquille, ballade, je ne veux pas m'user, je fais ce que je veux
mar. 9 sept. 08	Muscu	0,9	2,7	00:52:00	Lafay II		Toujours pas de G, je pense que c'est B le coupable, qui me fait mal au dos. Séance éprouvante, presque au mode 8, mais vraiment, c'est dur...
mer. 10 sept. 08	Vélo	30	4,75	01:29:00	VTT Lapiere 2008	Argenteuil – SQY	Sans forcer, ça fait longtemps que j'ai pas pédalé tiens
mer. 10 sept. 08	C.à.p.	14	11,91	01:17:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Tranquille, ballade
mer. 10 sept. 08	Vélo	30	5,22	01:21:00	VTT Lapiere 2008	SQY – Argenteuil	

Suivi

jeu. 11 sept. 08	C.à.p.	21	20,34	01:44:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	Parti à la base de loisir, rencontré un copain, puis demi-tour et tour par les étangs.. Je vise 135 puls. 2 derniers km courus pieds nus, un peu abrasif le
ven. 12 sept. 08	Vélo	30	4,6	01:32:00	VTT Lapiere 2008	Argenteuil – SQY	Respect scrupuleux du code de la route. Je me fais plaisir dans les bosses.
ven. 12 sept. 08	C.à.p.	20	19,51	01:38:00	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	D'abord un test à 145 puls. (un peu pifométrique car le polar ne marche pas, interférences avec mon maillot!) puis pause technique puis 10 bornes de plus pour ne pas perdre la main. Les 2 derniers km pieds
ven. 12 sept. 08	Nat.	1,5	5,09	00:35:00		Piscine SQY	En partant en WE ;)
ven. 12 sept. 08	Vélo	30	5,04	01:24:00	VTT Lapiere 2008	SQY – Argenteuil	Départ de la piscine, distance approximative, jambes bien vidées sur la fin
sam. 13 sept. 08	C.à.p.	33	31,68	02:52:00	Mizuno Jaunes 2007	Forêt de Montmorency	Pan dans les dents, je pars au cardio approx. 130 puls, je tiens, et me fais plaisir sur la fin en rammassant (et en mangeant!) quelques pommes
dim. 14 sept. 08	C.à.p.	22	22,09	01:45:30	Saucony blanches 2008	Bords de Seine	Il fait super beau, je me bronze le torse, bonnes sensations
lun. 15 sept. 08	Nat.	1,7	6,05	00:38:00		Piscine SQY	Quelques exos & accélérations sur la fin
mar. 16 sept. 08	C.à.p.	10	8,1	00:57:00	Mizuno Blanches 2007	SQY	Je vais m'acheter une petite Petzl de secours
mer. 17 sept. 08	Vélo	30	4,7	01:30:00	VTT Lapiere 2008	Argenteuil – SQY	Brrrr, collant long, gants...
mer. 17 sept. 08	Nat.	2,4	8,94	00:52:00		Piscine SQY	Un soupçon de brasse et de dos. Mon dos va mieux.
mer. 17 sept. 08	Vélo	30	4,81	01:28:00	VTT Lapiere 2008	SQY – Argenteuil	Vent Nord-Est en pleine poire, plus une crevaison (déduite du temps de parcours...) ceci dit je reste de bonne humeur
jeu. 18 sept. 08	C.à.p.	14	12,4	01:14:00	Mizuno Blanches 2007	Etangs de La Minière	C'est décidé, la semaine prochaine, je jette ces godasses, elles sont mortes, la semelle côté intérieur est complètement aplatie
ven. 19 sept. 08	C.à.p.	10	11,53	00:40:02	Mizuno Blanches 2007	Base de loisirs SQY	Même pas battu mon record, snif. Bon test quand même (145 plus.) réalisé dans des conditions quasi idéales. Je jette mes vieilles godasses pourries.

Suivi

sam. 20 sept. 08	Muscu	0,6	1,8	00:35:00	Lafay II		Petite séance haut du corps improvisée, j'ai besoin de bouger, je ne tiens pas en place
------------------	-------	-----	-----	----------	----------	--	---

Semaine

Jour début	Prog.	Prévu	Temps	Total
01/01/08			04:14:00	44
07/01/08			04:15:00	33
14/01/08			25:31:00	76
21/01/08			05:25:00	45
28/01/08	Distance	100	06:29:00	86
04/02/08	Vitesse	80	13:39:00	66
11/02/08	Ecotrail	120	15:52:00	116
18/02/08	Repos	50	11:14:00	52
25/02/08	Vitesse	80	13:40:00	74
03/03/08	Ballade	50	05:02:00	42
10/03/08	Vitesse++	100	10:11:00	99
17/03/08	Charge max	150	14:55:00	132
24/03/08	Repos	50	10:33:00	54
31/03/08	Marathon de Paris	70	08:28:13	78
07/04/08	UMT	80	17:36:00	73
14/04/08	Repos	50	06:18:00	57
21/04/08	100km Belvès	130	15:57:35	162
28/04/08	Repos	20	07:10:00	22
05/05/08	Reprise	50	07:45:00	22

Semaine

12/05/08	Multisport	120	06:08:00	19
19/05/08	rééduc CG	40	15:53:00	84
26/05/08	rééduc CG	60	14:11:00	109
02/06/08	Multisport	80	11:36:00	84
09/06/08	Course Min.	80	21:56:27	91
16/06/08	Multisport	100	16:55:55	113
23/06/08	Repos	50	10:36:48	72
30/06/08	Distance	110	15:40:05	116
07/07/08	Distance+	130	16:42:39	124
14/07/08	Repos	60	10:55:09	64
21/07/08	VMA	90	15:10:00	126
28/07/08	Sortie 40	130	19:19:48	167
04/08/08	A genoux...	190	27:51:28	180
11/08/08	Repos	70	08:19:00	89
18/08/08	Sortie 60	150	11:54:00	123
25/08/08	Sortie 70	170	13:25:00	107
01/09/08	Multisport	130	09:01:01	90
08/09/08	Plaisir	90	18:15:30	161
15/09/08	Repos	60	08:52:02	79
22/09/08	Spartathlon	250	32:53:51	273
29/09/08	Récup'	20	07:20:00	23
06/10/08	Récup'	40	06:22:24	30
13/10/08	Muscu	40	09:21:18	60
20/10/08	Reprise	80	10:23:50	99
27/10/08	Endurance	100	11:50:30	102
03/11/08	Endurance	100	12:34:10	106
10/11/08	Endurance	120	11:42:16	125
17/11/08	Endurance	120	09:11:00	111
24/11/08	Repos	60	05:24:00	47
01/12/08	Endurance	110	06:34:41	88
08/12/08	Endurance	110	10:02:00	81
15/12/08	Endurance	130	07:28:00	84
22/12/08	Endurance	130	06:55:00	52
29/12/08	Repos	50	01:07:50	14

Commentaire

Raid 28 facile, du beurre.

Reprise officielle de l'entraînement, objectif Spartathlon 2008

Heu, finalement, très peu de vitesse, surtout de la distance, j'ai du mal à me motiver pour fractionner...

Ecotrail facile, bonnes bases

Récup' active, mollet droit récalcitrant suite à une crampe avant la course précédente, ça se remet doucement

3 entraînements type VMA, je suis inquiet sur ma vitesse mais objectivement ce n'est pas si mal que ça.

Repos relatif bien géré, je pense.

Quelques bons entraînements de vitesse, ça paraît OK pour courir à 14,5 km/h

Ca passe presque tout seul, à peine fatigué en fin de semaine, et pourtant j'ai envoyé, et parfois vite

Pas de réelles séquelles de la semaine dernière, mais j'ai l'impression d'être vraiment trop lent, incapable de dépasser 15km/h

Super marathon, objectif atteint, jambes cartonnées, mais je suis heureux.

Tout juste récupéré pour l'UMT, du coup je profite pleinement de ces sorties longues

Repos multisport, je me remets bien de l'UMT, apparemment

Super course!

Genou gauche en vrac, enflé, chaud, du mal à plier...

Genou dégonflé, mais impossibilité de courir

Semaine

Genou toujours HS...
Jambe gauche ultrafondue, la cata! Je recommence plein pot.
OK, pour une reprise, c'est une reprise. Jambe gauche limite, mais ça tient.
La forme commence à revenir, faut pas lâcher le morceau
Super, la course de la Culture, je fais mieux que l'année dernière!
Yabon le roller!
Repos assez actif, mais j'arrive à rester calme. J'ai la forme.
Bonne semaine bien chargée, comme prévu
Je ne charge pas à fond, je préfère économiser mon genou
Je me force à me reposer, j'ai envie de courir!
Travail de vitesse modéré, distance nickel
Montée en charge impeccable. R.à.s.
Même pas épuisé, et pourtant... Mais il faut que je me calme.
Repos actif, deux bonnes journées off en début de semaine
Pas de sortie à 60 mais 4 longues / semi longues, très bonne forme
Sortie longue OK, un peu creux pour le reste mais ça ira
Clairement pas autant que ce qui était prévu, tant pis, j'ai fait au mieux
J'avais une énorme patate, j'en ai profité pour me défouler
Je me repose, mais sur la fin j'ai vraiment la bougeotte, je suis au top!
Course d'enfer! Génial.
Aucune blessure, je marche normalement après 2 jours de repos.
Repos, je fais du gras
Je frétille, j'ai envie d'y retourner, cheville droite un peu limite
OK, c'est reparti
Semaine bien remplie, se termine par un WE fanfare...
Une seule séance Lafay, beaucoup de c.à.p., bonne forme
Ca charge, ça charge
Pas si facile de courir cette semaine, soucis logistiques
Repos, malade jeudi/vendredi
Je remonte tranquillement en charge
Semaine pas trop chargée, bon p'tit off le vendredi
Correct
Je me la coule douce
Atterissage en douceur, rendez-vous l'année prochaine

Semaine

Jour début	Temps base SQY	Vit. 80% FCM	Pulsations au repos	Poids	Tour de poitrine	Tour de taille	Tour cuisse gauche	Tour cuisse droite	Tour de bras	Tour de bras contracté	Max A2	Max B	Max C	Max E1	Mode triade	Mode bas
01/01/08																
07/01/08																
14/01/08																
21/01/08																
28/01/08				76												
04/02/08				76,5												
11/02/08				76,5												
18/02/08				77												
25/02/08				76												
03/03/08																
10/03/08				76,5												
17/03/08				77												
24/03/08				76,5												
31/03/08				77												
07/04/08				76												
14/04/08				76												
21/04/08				76												
28/04/08				75												
05/05/08				75												

Semaine

12/05/08				75														
19/05/08				74,5	95	81	52	55			5	0	0					
26/05/08	00:47:02	12,1		76,5	96	81	53	55			8							
02/06/08				75,5	95	82	53,5	55			8							
09/06/08	00:45:27	12,5		78	96	82	53,5	55,5	26		10	0	1					
16/06/08	00:44:55	12,7		77,3	96	82	54	56	26		12							
23/06/08	00:43:23	13,1		78,3	97	81	54,5	56	26	30,5	13							
30/06/08				78,7	98	82	55,5	56,5	26,5	31	15							
07/07/08	00:42:09	13,5	50	78	97	81	54	56	27	31	15						10	
14/07/08	00:42:09	13,5		78,1	96	82	54,5	55,5	27	31	16						15	
21/07/08			47	78,5	98	82	54	55,5	27	31	13						20	
28/07/08	00:41:48	13,6	48	78,2	97	81	55	56	27	31	20	3					22	
04/08/08	00:41:58	13,6	48	77,8	98	80	55,5	56	27	31,5	17	6					22	
11/08/08			46	77,6	98	81	55	56	27	31,5	12	6	1				26	
18/08/08			47	78,2	98	81	55,5	56	27	31,5	16	8	2				26	
25/08/08			50	80,1	98	82	56	56	26,5	31,5							6	8
01/09/08	00:40:01	14,2	45	77	97	80,5	55	55,5	28	31,5							7	11
08/09/08	00:40:29	14,1	52	77,5	97	80,5	55	56	27	31,5							7	13
15/09/08	00:40:02	14,2	49	76,9	96	80	55	56	27	31							7	
22/09/08			47	76,6	96	80	55	55,5	27	31							7	
29/09/08																		
06/10/08	00:42:24	13,4	52	77,3	96	81	55	56	26,5	30,5								
13/10/08	00:41:18	13,8	48	78							18	4						
20/10/08			48	77,4													5	6
27/10/08				77,8													6	8
03/11/08	00:41:10	13,8	48	79,1													6	9
10/11/08	00:41:16	13,8	50	78,6													7	10
17/11/08																	7	10
24/11/08				78,9													8	12
01/12/08	00:41:41	13,7															7	12
08/12/08	00:40:30	14,1		78,4													7	12
15/12/08				79,4													8	12
22/12/08				79,5													8	12
29/12/08	00:43:50	13		78,9														

Mois

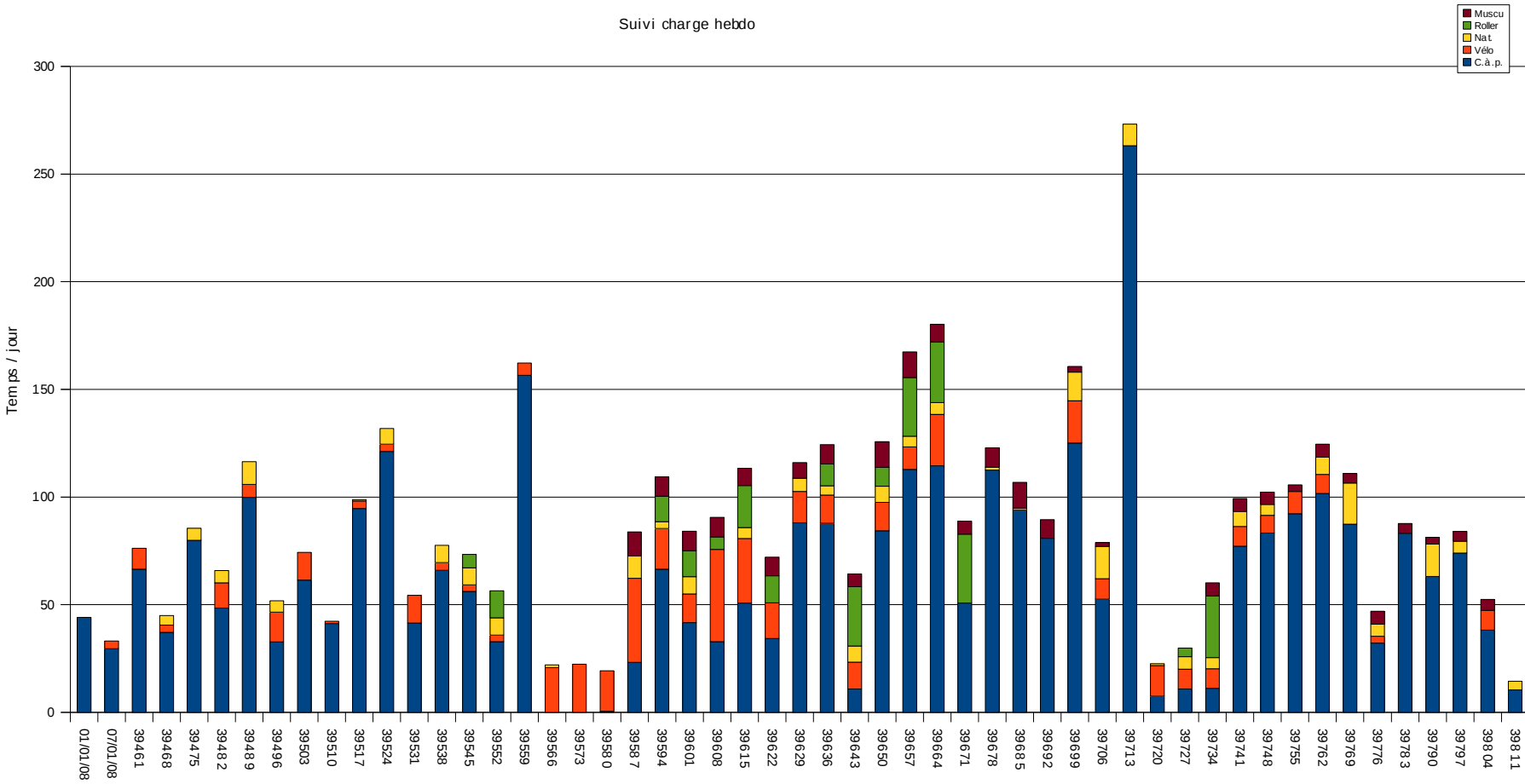
Mois	C.à.p.	Vélo	Nat.	Roller	Muscu
1	273	125	3		
2	308	365	6,25		
3	325	178	3,2		
4	331,2	139	6,85	32	
5	96	765	4,45	20	6,7
6	206,5	679	5,7	103	11,6
7	332,5	436	6,55	105	14,4
8	483	183	2,2	175,5	12,7
9	540	180	10,3	zéro	4,4
10	181	345	6,6	75	5
11	341	163	8,5		7,4
12	296	60	6		5,7

Mois

Mois	Distance c.à.p.	Vit. Moy. c.à.p.	Dist moy. c.à.p.	Charge c.a.p.	Temps c.à.p.	% charge c.à.p.	% temps c.à.p.	Charge cumulée	Temps total
1	273	8	20	218	34:07:00	89	80	245	42:41:00
2	308	10,4	19	274	29:45:00	81	53	340	56:36:00
3	325	11,6	14	306	27:56:00	91	67	335	41:43:00
4	331	9,7	28	312	33:59:48	84	70	371	48:34:48
5	96	11,1	11	84	08:38:00	34	15	250	56:34:00
6	207	11,4	14	189	18:05:10	48	23	396	78:05:10
7	333	11,9	14	315	27:55:53	64	36	492	77:18:53
8	483	10,1	22	418	47:43:16	73	57	575	83:14:16
9	540	9,5	32	522	56:45:24	87	77	603	73:18:24
10	181	12,3	15	177	14:41:02	60	31	297	47:07:02
11	341	12	14	327	28:29:26	81	60	404	47:13:26
12	296	10,9	15	269	27:04:31	84	72	320	37:42:31

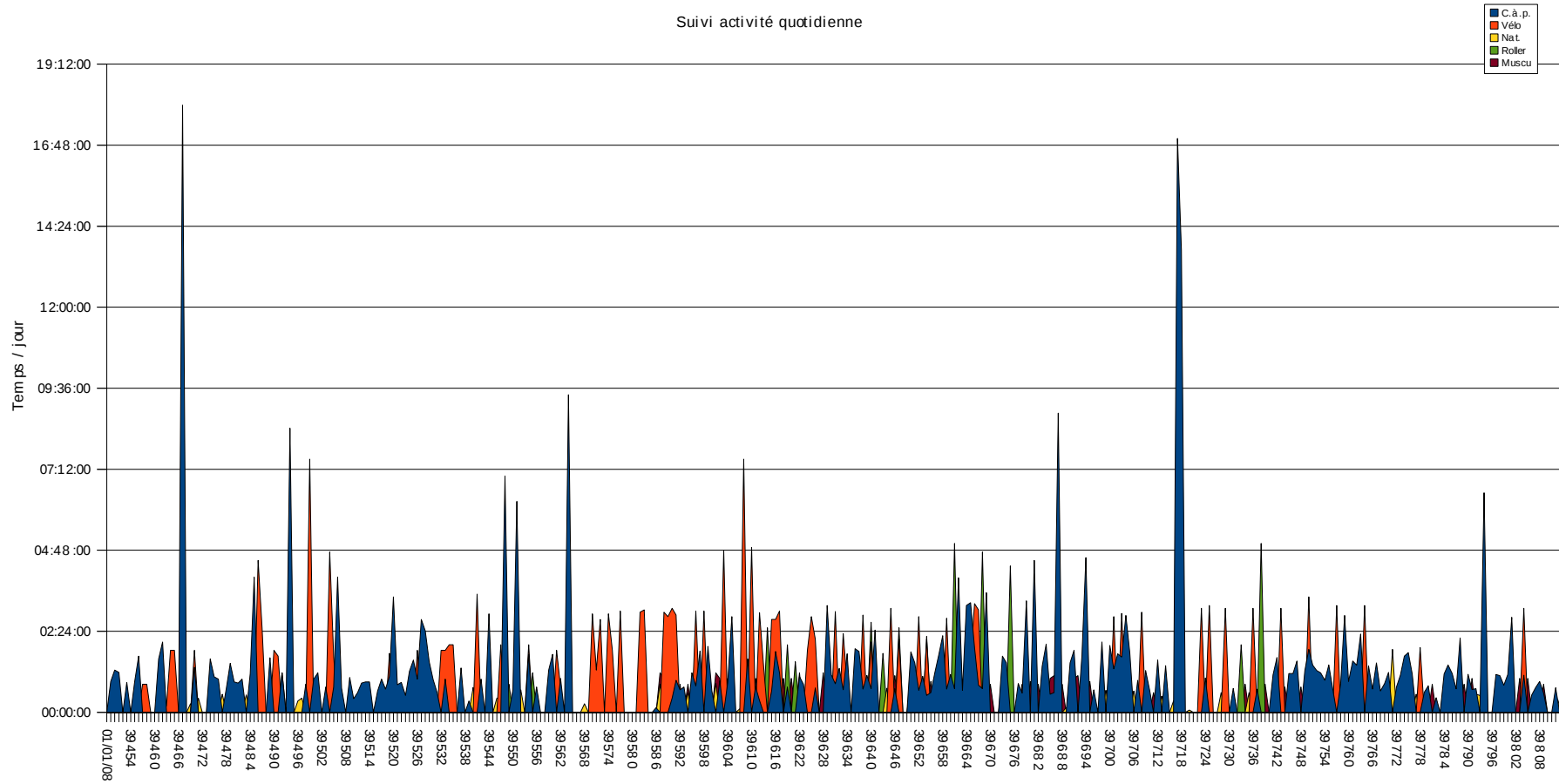
Graph1

Suivi charge hebdo



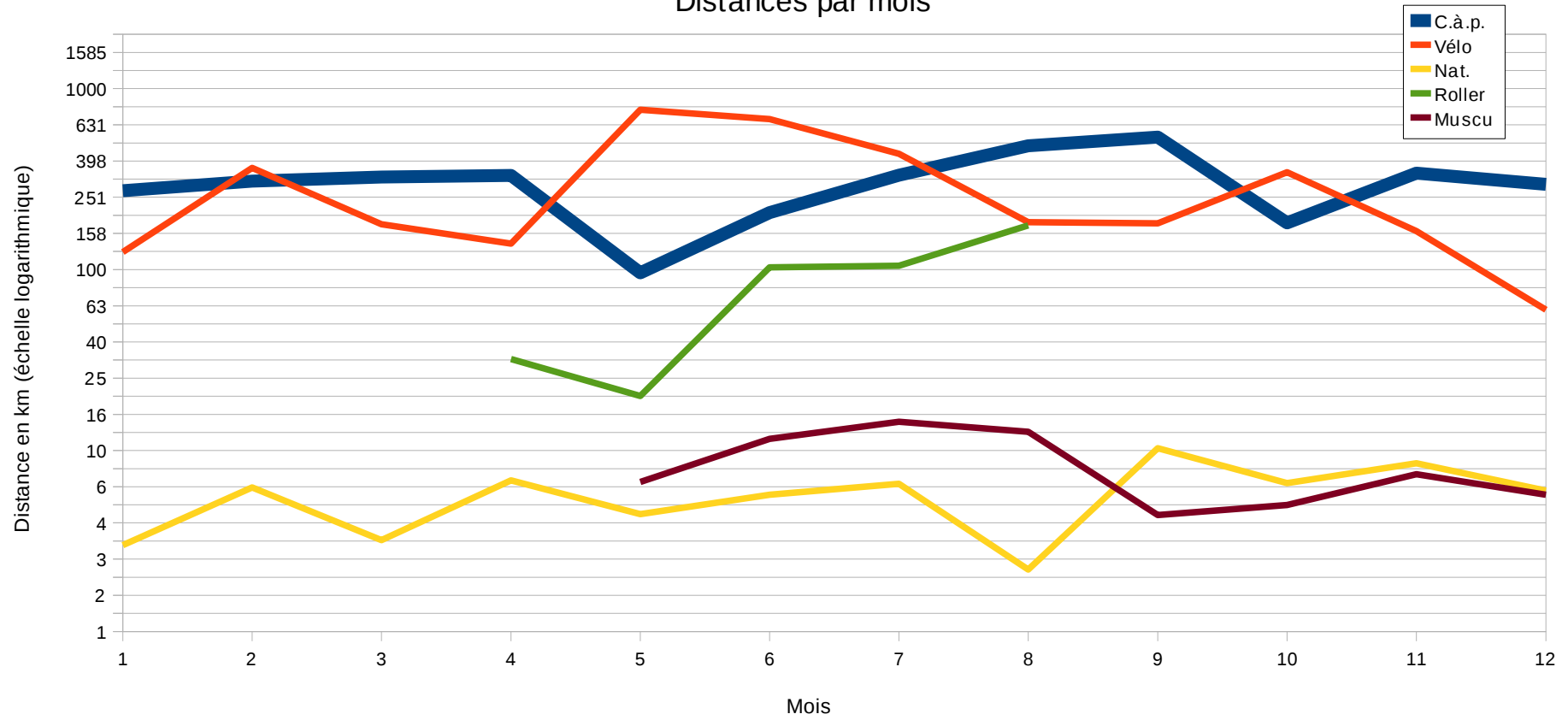
Graph2

Suivi activité quotidienne



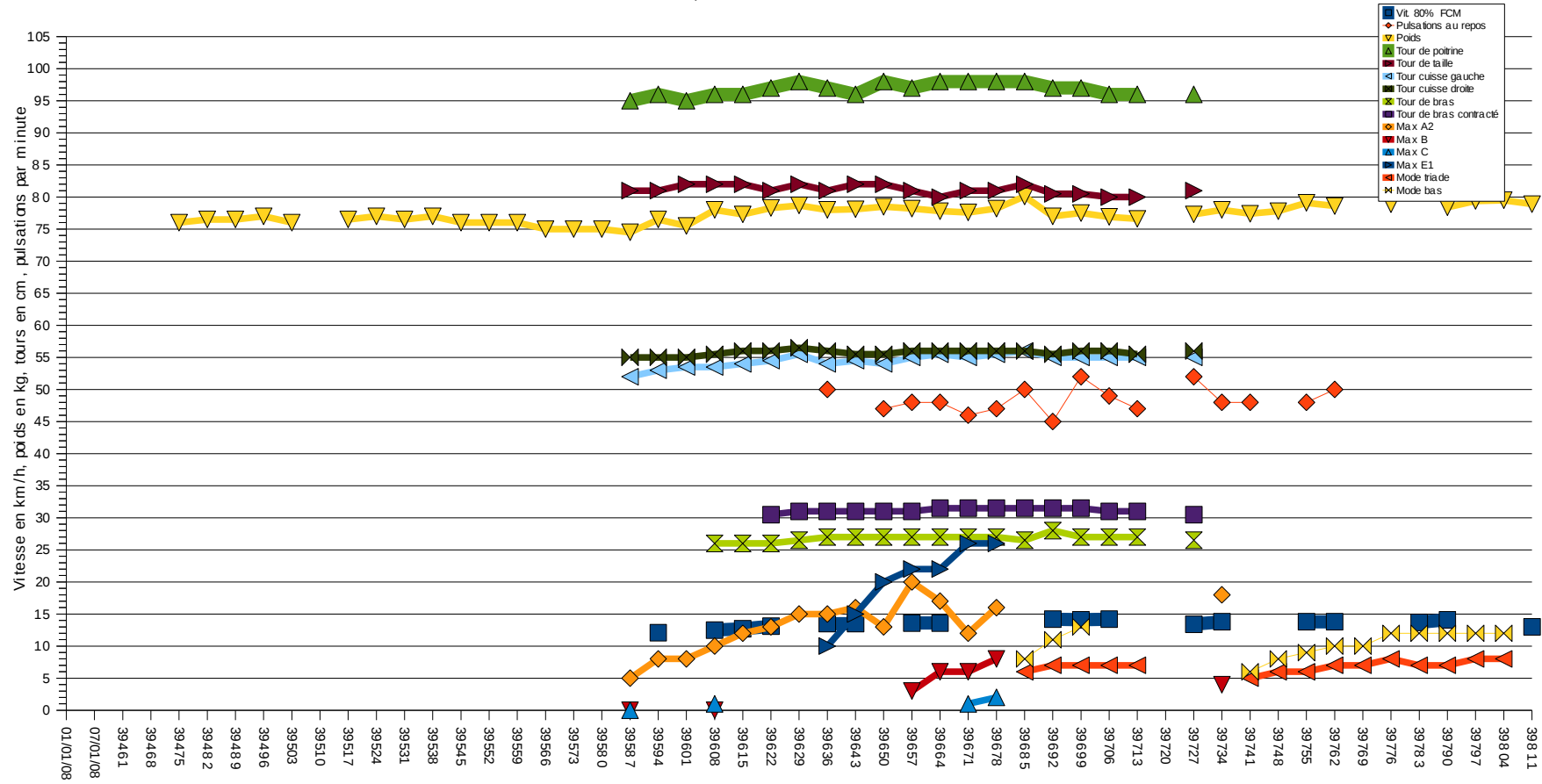
Graph3

Distances par mois

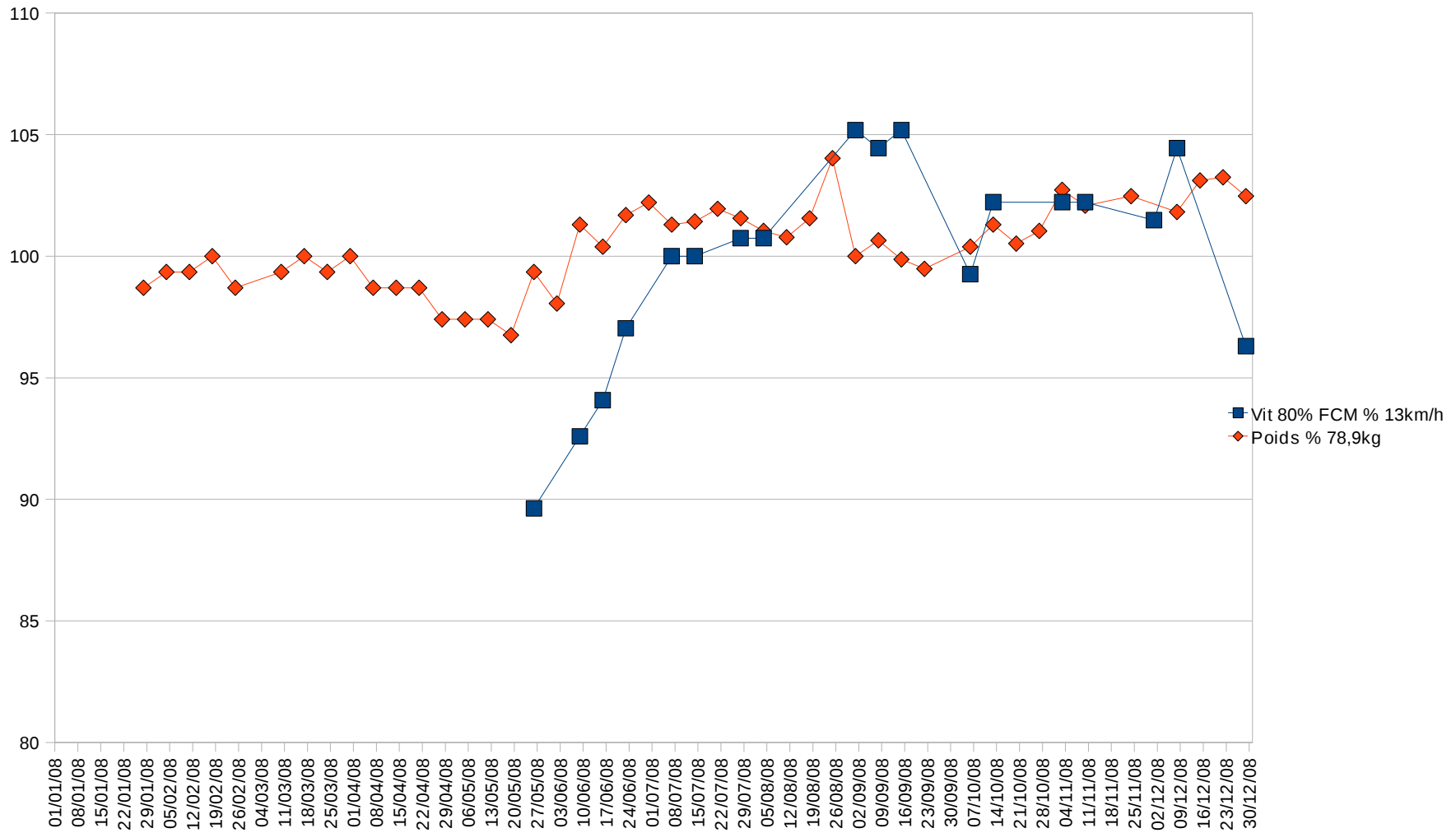


Graph4

Suivi paramètres de référence



Graph5



Stat1

	<i>C.à.p.</i>	<i>Vélo</i>	<i>Nat.</i>	<i>Roller</i>	<i>Muscu</i>	<i>Total</i>
<i>Nb sorties</i>	208	118	48	17	72	463
<i>Distance</i>	3713,2	3618	69,6	510,5	67,9	
<i>Charge</i>	3410,66	518,21	248,92	247,03	203,7	4628,52
<i>Temps</i>	355:10:30	202:41:00	26:24:00	41:53:00	64:00:00	690:08:30
<i>Dist. Moy.</i>	17,85	30,66	1,45	30,03	0,94	
<i>Temps. Moy.</i>	01:42:27	01:43:04	00:33:00	02:27:49	00:53:20	
<i>Vit. Moy.</i>	10,45	17,85	2,64	12,19		

	Mizuno blanches 2007	Mizuno jaunes 2007	Scott rouges 2008	Saucony blanches 2008	Mizuno moches 2008	Tandem 2002	Cruiser 2007	VTT Lapierre 2008	Fila 2007
Nb sorties	83	46	3	56	18	1	36	79	17
Dist. init.	533	115	0	0	0	550	323	0	54
Dist. 2008	1163	918	152,2	1133	317	15	1132	2456	510,5
Dist. totale	1696	1033	152,2	1133	317	565	1455	2456	564,5
Temps	95:17:52	106:11:00	13:18:48	107:19:50	30:31:00	00:50:00	77:15:00	123:39:00	41:53:00
Vit moy	12,2	8,65	11,43	10,56	10,39	18	14,65	19,86	12,19