

Jour

Date	Semaine	Mois	Dist. c.à.p.	Temps c.à.p.	D+ c.à.p.	Temps FC 148 - 163	Temps FC 163+	Dist. Vélo	Temps vélo	Dist nat.	Temps nat.	Dist. roller	Temps roller	Niveau muscu	Temps muscu	Chaussures	Vélo	Remarques
ven. 1 janv. 10	53	1	11	01:08:00												NB 769 2009		Je fais de nouvelles connaissances à l'île Marante (club de triathlon de Courbevoie)
sam. 2 janv. 10	53	1						42	02:30:00								VTT 2008	Il fait un froid glacial, je suis parti à vélo car j'ai mon pied droit qui est limite pour courir
dim. 3 janv. 10	53	1	22	02:11:40												NB 769 2009		Recontré la moitié des coureurs d'Argenteuil (j'exagère à peine), fait découvrir le retour par bords de Seine à Nicolas de l'USA
lun. 4 janv. 10	1	1	18	01:28:20												NB 769 2009		Froid de canard, je prends un pied monstre sur la fin
mar. 5 janv. 10	1	1	9,5	00:40:28		00:40:00								II	00:25:00	NB 769 2009		Test "à 145," ça faisait longtemps, tiens... Et puis tentative de séance muscu, mais j'ai du mal à me motiver.
mer. 6 janv. 10	1	1	13,5	01:08:48		00:15:00										NB 769 2009		Placé 3 accélérations (modérées, mais difficiles) de 5 minutes
jeu. 7 janv. 10	1	1	12	01:10:00												NB 769 2009		La neige est retombée, et quand j'y suis allé à midi, il faisait grand soleil, un régal
ven. 8 janv. 10	1	1	65	08:30:00												Asics Trabuco 2009		Reco de la "boucle des costauds" de la Ceinture Verte.
sam. 9 janv. 10	1	1																
dim. 10 janv. 10	1	1																
lun. 11 janv. 10	2	1								2,2	00:50:00							Je rate magistralement ma 1ère semaine dite "entraînement S. Cottreau" car je trouve que mon genou droit est un peu gonflé, je préfère être prudent
mar. 12 janv. 10	2	1								2,5	01:01:00							Idem, prudence, je vais à la piscine (en moto par ce froid, faut être motivé)
mer. 13 janv. 10	2	1						60	03:45:00	1,6	00:40:00						VTT 2008	
jeu. 14 janv. 10	2	1	6	00:37:00												NB 769 2009		Sortie cool, ça glisse bien avec la neige fondue/regelée
ven. 15 janv. 10	2	1	9,5	00:44:00		00:20:00										NB 769 2009		Une vraie patinoire, ce chrono, avec ces conditions, est excellent!
sam. 16 janv. 10	2	1	31	02:59:00												NB 768 2010		

Jour

lun. 8 févr. 10	6	2	18	01:26:00		00:15:00	00:15:00										NB 769 2009		Censé faire 10x1km rés dure, j'ai eu du mal à monter dans les tours, pourtant j'avais vraiment l'impression d'être au taquet.
mar. 9 févr. 10	6	2	19	01:44:00													NB 769 2009		Sous la neige, discuté pendant 1h avec un type très sympa, autour des étangs.
mer. 10 févr. 10	6	2	29	03:00:00		00:40:00			1,5	00:35:00							NB 768 2010		3 accélérations de 13 minutes, sur la fin. Assez dur, je suis fatigué (manque de sommeil?) et j'ai du pousser la machine dans ses retranchements.
jeu. 11 févr. 10	6	2	19	01:37:20													NB 769 2009		Encore la neige, tout blanc de partout. Quelle ambiance!
ven. 12 févr. 10	6	2	17	01:27:00			00:21:00										NB 769 2009		3 accélérations de 7 minutes, terrain (très glissant!). C'est vraiment bizarre je suis au carton et le cardio monte mollement à 160. Hum.
sam. 13 févr. 10	6	2																	
dim. 14 févr. 10	6	2	31	03:03:00													NB 768 2010		Limite malade, j'ai le nez pris, un début de pharyngite, mais finalement je passe une bonne après-midi (glacée!) dans les bois
lun. 15 févr. 10	7	2	18,5	01:29:30			00:33:00										NB 769 2009		3 X 11min rés. Dure, une vraie boucherie...
mar. 16 févr. 10	7	2	18	01:26:30		01:00:00											NB 769 2009		4 X 15 min rés. Douce, j'ai vraiment l'impression d'être dans le rythme mais le cardio reste bas, tout juste 150 sur la fin...
mer. 17 févr. 10	7	2	30	03:17:00					1,4	00:29:00							NB 768 2010		Verglas le matin, je me casse la gueule juste devant la porte du boulot
jeu. 18 févr. 10	7	2	13,5	01:03:26		00:45:00											NB 769 2009		3 * 15 min rés douce
ven. 19 févr. 10	7	2	18	01:26:30			00:35:00										NB 769 2009		10 * 3'30" rés dure, pan dans les dents. Ça tire!
sam. 20 févr. 10	7	2	7	00:42:00													FF Classic 2010		
dim. 21 févr. 10	7	2	13	01:10:00				79	03:30:00								NB 768 2010	Synapse 2010	J'essaie mon nouveau vélo, puis tente de rejoindre les filles au parc à pied, les rate, et donne tout ce que j'ai en rayon pour revenir le plus vite possible à la maison
lun. 22 févr. 10	8	2	18	01:26:40		00:45:00											NB 769 2009		3 * 15 min rés douce, très difficile à tenir, je suis épuisé de la veille...
mar. 23 févr. 10	8	2	6	00:32:00													FF Classic 2010		

Jour

mer. 24 févr. 10	8	2	26	02:17:30			00:35:00										NB 768 2010		La claque, je fais un test sur piste et verdict... j'avance pas. Je démoule péniblement 3km en 11'30" puis 3km en 12'00" puis km en 12'10". Pour le marathon en moins de 2h50, c'est pas gagné.	
jeu. 25 févr. 10	8	2	18	01:23:10		01:00:00												NB 769 2009	Séance 4*15 min rés douce, je suis démotivé par la mauvaise perf de la veille, j'y vais quand même sous la pluie. Bof.	
ven. 26 févr. 10	8	2	13	01:00:00			00:20:00											NB 768 2010	Revenge sur la piste, 3*2km en 7'15" puis 7'33" et enfin 7'30". Ce dont je suis content c'est que sur la dernière série j'étais très régulier.	
sam. 27 févr. 10	8	2	26	03:00:00														NB 768 2010	Je vais voir De Kop Tut mir Vei en concert, à pied. Je fais le tronçon St Lazare - Argenteuil en train au retour, j'ai peur d'attraper froid à cause de la pluie (j'ai froid en sortant du bistrot avec mes fringues mouillées).	
dim. 28 févr. 10	8	2	13	01:16:00														NB 768 2010	Avis de tempête, ça souffle plein pot, il y a de l'écume sur la Seine. Géant!	
lun. 1 mars 10	9	3	18	01:24:00			00:35:00											NB 769 2009	10 * 3'30" rés dure, c'est peut-être la séance de trop (j'ai hésité...) mais bon le vrai objectif c'est le marathon pas le semi alors tant pis. Il fait beau, joli soleil qui réchauffe avec les oiseaux qui gazouillent, un régal.	
mar. 2 mars 10	9	3								3,1	01:10:00									
mer. 3 mars 10	9	3						60	03:10:00									VTT 2008	Froid sec et ensoleillé le matin, j'y vais cool!	
jeu. 4 mars 10	9	3	9,5	00:39:19		00:39:00												NB 769 2009	Test à 145 puls, ça pulse!	
ven. 5 mars 10	9	3								3,8	01:30:00								Personne, je suis quasi seul dans ma ligne d'eau, le pied	
sam. 6 mars 10	9	3						28	01:15:00										Synapse 2010	Histoire de faire tourner les jambes
dim. 7 mars 10	9	3	21	01:21:45		00:40:00	00:40:00											Saucony Triumph 2010/01	Semi au carton (semi de Paris), hyper régulier, j'ai eu besoin de souvent relancer pour garder le rythme	
lun. 8 mars 10	10	3	9,5	00:53:40														NB 769 2009	Récup', jambes un peu dures, mais ça va	
mar. 9 mars 10	10	3	17	01:30:00		00:45:00				1,5	00:32:00							NB 768 2010	3*15 min rés douce, debriefing du semi avec les copains de l'USA autour de la piste	

Jour

mer. 10 mars 10	10	3	18	01:26:00			00:30:00	60	02:50:00								NB 769 2009	Synapse 2010	Aouch' le fractionné résistance dure encadré par du vélo, ça envoie du gros! 4*7'30" rés dure, temps froid et sec.
jeu. 11 mars 10	10	3	17	01:32:00													NB 769 2009		En endurance, je discute avec Loïc et son copain puis je fais un tour en ville. Petite lassitude sur la fin.
ven. 12 mars 10	10	3	26	01:59:30		01:15:00											NB 769 2009		5 * 15' en rés douce, j'ai quelques moments d'euphorie où je me sens invulnérable. Entraînement éprouvant, tout de même.
sam. 13 mars 10	10	3	15	01:15:00			00:24:00										Saucony Triumph 2010/01		6*4'00" rés dure. Dur.
dim. 14 mars 10	10	3	22	01:54:30													NB 768 2010		Survol intégrale, patate cosmique
lun. 15 mars 10	11	3	20	01:28:50		01:00:00											NB 769 2009		Diable, je suis obligé de rallonger le parcours de 18 car j'ai pas eu le temps de caser mes accélérations (4*15' rés douce) dedans. Je vais trop vite ;)
mar. 16 mars 10	11	3						120	05:00:00									Synapse 2010	Superbe journée de printemps, même si on est encore en hiver, je rentabilise ma RTT à fond, géniale ballade dans le Vexin, avec retour un peu "speed" car j'ai peur d'être à la bourre pour aller chercher les filles à l'école
mer. 17 mars 10	11	3	19	01:37:00			00:33:00			3	01:04:00						NB 768 2010		3 * 11' résistance dure, je suis pas sûr d'être monté assez haut au cardio, mais j'ai fait au mieux, le plus vite possible, voila. En théorie c'était censé être 3 * 3km... Sinon au bout d'une heure (à vue de nez 13km) j'ai donc coupé l'effort le temps de me changer, et j'ai visité pour la 1ère fois la piscine de Colombes. Puis je suis revenu en courant en faisant un détour, soit un peu plus d'une 1/2 heure de rab'.
jeu. 18 mars 10	11	3	18	01:27:30													NB 769 2009		Belle journée de printemps
ven. 19 mars 10	11	3	18	01:23:00			00:25:00										NB 768 2010		7*3'40sec rés dure. e suis toujours surpris de ne pas monter plus haut niveau FC (plafond à 160) mais franchement, j'y arrive pas.

Jour

sam. 20 mars 10	11	3	18	01:31:00												Saucony Triumph 2010/01		Sortie au soleil pendant que les filles fêtent des anniversaires chez des copines
dim. 21 mars 10	11	3					279	14:00:00									Synapse 2010	BRM 200km à Longjumeau, avec MacManu
lun. 22 mars 10	12	3	18	01:20:30				00:35:00									NB 768 2010	5*7' rés dure. Difficile après la longue sortie vélo d'hier.
mar. 23 mars 10	12	3	18	01:29:30			60	02:50:00									NB 768 2010	VTT 2008 Je profite d'un jour de grève pour aller au boulot en vélo. Temps superbe, je travaille la filière lipidique aujourd'hui.
mer. 24 mars 10	12	3					30	02:00:00										Cruiser 2007 A/R aux BE, cool ;)
jeu. 25 mars 10	12	3	18	01:24:00				00:33:00										Ach, la vache, le fractionné sous la pluie, c'est pas tous les jours dimanche.
ven. 26 mars 10	12	3	29	02:22:00		01:00:00											Saucony Triumph 2010/01	Retour du boulot, vent dans le dos avec 4 * 15 minutes rés douce. Ça gaze bien.
sam. 27 mars 10	12	3	17	01:36:00													Saucony Triumph 2010/01	Papotage avec les copains à l'île marante
dim. 28 mars 10	12	3					40	02:00:00										VTT 2008 Un peu de route, un peu de chemin, un peu de pluie.
lun. 29 mars 10	13	3	13,5	01:06:10														NB 768 2010 La prépa marathon est derrière, yapluka
mar. 30 mars 10	13	3	18	01:24:10				00:33:00										NB 768 2010 3*11' rés dure, jambes... dures, p'tite fatigue
mer. 31 mars 10	13	3									1,6	00:35:00						
jeu. 1 avr. 10	13	4	18	01:20:25		00:45:00												NB 768 2010 Le soleil, le printemps, j'enfume un coureur qui essaye de me gratter, mouhahaha. 3*15' rés douce, du beurre
ven. 2 avr. 10	13	4	12	01:00:00		00:10:00	51	03:00:00										NB 769 2009 VTT 2008 Sortie forêt de Montmorency (VTT) puis fartlek de la mort à la ronde de St Michel
sam. 3 avr. 10	13	4																
dim. 4 avr. 10	13	4	26	02:45:00														NB 769 2009 Le long du "petit rhône", Arles
lun. 5 avr. 10	14	4																
mar. 6 avr. 10	14	4	9,5	00:39:35		00:35:00												NB 768 2010 Test à 145, un peu déçu du résultat, constant depuis le semi, voire un poil moins bien. Va falloir s'arracher au marathon
mer. 7 avr. 10	14	4					60	03:15:00										VTT 2008 Je suis H.S., cuit, pas de jus.
jeu. 8 avr. 10	14	4	6	00:36:00														NB 768 2010 Je me sens tout mou, pourtant je dors bien. C'est d'arrêter le café qui me fait ça (stoppé depuis mardi).

Jour

ven. 9 avr. 10	14	4	5	00:25:00													NB 768 2010		Vilaine douleur lancinante comme au départ de Brives l'année dernière?!	
sam. 10 avr. 10	14	4																		
dim. 11 avr. 10	14	4	43,5	03:00:00		02:50:00												Saucony Triumph 2010/01	Marathon de paris en 2h52'22" puis un kilo avec Valérie à la fin.	
lun. 12 avr. 10	15	4	5	00:35:00														NB 768 2010	Récup', jambes franchement douloureuses	
mar. 13 avr. 10	15	4																		
mer. 14 avr. 10	15	4						60	03:15:00	1,4	00:30:00								VTT 2008	Vive le vélo qui soulage les jambes fatiguées.
jeu. 15 avr. 10	15	4	7	00:48:00															Pieds nus	Ouille ça pique.
ven. 16 avr. 10	15	4	14	01:12:00				65	03:45:00									NB 768 2010	VTT 2008	P'tite discute avec hum, j'ai oublié son prénom puis avec Aram, ça court un poil vite pour moi et c'est tant mieux Sinon j'ai emmené Garance à la crèche en vélo le matin.
sam. 17 avr. 10	15	4	18	01:53:00														Saucony Triumph 2010/01		Tj des pbs aux orteils... Le marathon a laissé des traces.
dim. 18 avr. 10	15	4						125	05:30:00										Synapse 2010	Pour aller à l'AMAP. Début difficile car froid de canard, fin géniale, beau temps bonne forme
lun. 19 avr. 10	16	4						89	03:40:00										Synapse 2010	Soleil d'enfer, Chevreuse le midi, retour en vélo le soir. A/R à Basement à noter en plus.
mar. 20 avr. 10	16	4						85	03:40:00										Synapse 2010	Matin + midi (Madeleine, 17 tournants), un régal
mer. 21 avr. 10	16	4	17	01:25:30		00:20:00		79	03:50:00									NB 768 2010	VTT 2008	Je pensais courir cool mais finalement je croise Aram qui avance comme un avion, alors je lui emboîte le pas... Le soir p'tit détour par Beauchamp pour faire interview pour article dans Gazette du Val d'Oise
jeu. 22 avr. 10	16	4						28	01:40:00	3,5	01:20:00								Cruiser 2007	Noté ce jour mais effectué lundi dernier, c'était plus pratique de le noter ici pour compter correctement les km de l'Electra
ven. 23 avr. 10	16	4	18	01:29:20				65	03:30:00									NB 768 2010	VTT 2008	Un peu mou en vélo, à pied ça donne. Je croise (à pied) un type qui a fait 5 fois PBP
sam. 24 avr. 10	16	4						8	00:30:00										Tandem 2002	Ballade tout seul pour vérifier s'il marche et voir avec le marchand d'velo comment faire pour le frein avant
dim. 25 avr. 10	16	4	20	01:53:00														Saucony Triumph 2010/01		Bon déroulé sur la fin, jambes un peu lourdes tout de même

Jour

lun. 26 avr. 10	17	4						65	02:30:00							Synapse 2010	1'21" le tour de 35 avec Madeleine & 17 tournants puis 1'09" pour le retour boulot de 30 (vent dans le dos). Ça revient, le vélo, ça ne s'oublie pas! Trajet répète en electra à noter plus tard...	
mar. 27 avr. 10	17	4						30	01:20:00	1,5	00:31:00					Synapse 2010		
mer. 28 avr. 10	17	4	68	07:30:00												Saucony Triumph 2010/01	29,5 à l'aller en 3h35, 9,5 le midi en 55', et 29 au retour en 3h, plutôt bonne forme	
jeu. 29 avr. 10	17	4						28	01:40:00	2,7	01:00:00						Cruiser 2007	Trajet de lundi avec le Cruiser noté aujourd'hui. Piscine blindée de monde au début, du coup j'avance pas.
ven. 30 avr. 10	17	4	9,5	00:47:45				60	03:00:00							NB 768 2010	VTT 2008	Jambes un peu dures à pied mais finalement ça se passe bien, le moteur a de la reprise
sam. 1 mai 10	17	5	16	01:38:00												Saucony Triumph 2010/01	Je discute et rencontre de nouveaux amis. Ces chaussures sont extra, j'en veux 3 paires!	
dim. 2 mai 10	17	5	27	02:25:00												Saucony Echelon 2010/01	Segmenté en 2 bouts, 20 puis 7 avec une petite discute avec ma voisine Simone au milieu. Pas vraiment fatigué sur la fin, ça tient, ça tient. Cool.	
lun. 3 mai 10	18	5																
mar. 4 mai 10	18	5	18	01:26:00												NB 768 2010		Je tape la discute au parc. Bonne forme.
mer. 5 mai 10	18	5	7	00:45:00				60	03:05:00							Pieds nus	VTT 2008	Aouch' ça rape le bitume... Vent à décorner les boeufs en vélo. Formateur.
jeu. 6 mai 10	18	5								2	00:45:00							Petite douleur entre les omoplates en fin de séance.
ven. 7 mai 10	18	5	22	02:30:00												Saucony triumph 2010/01		Avec Garantie en poussette.
sam. 8 mai 10	18	5																Fanfare! 1 ans M&C.
dim. 9 mai 10	18	5								0,4	00:09:00							À la piscine d'Argenteuil avec les filles
lun. 10 mai 10	19	5	23	02:03:00												NB 768 2010		Zut, à force de porter des tongues ce WE j'ai les talons tous secs. Désagréable, ça crevasserait presque.
mar. 11 mai 10	19	5	29	02:52:00						1,9	00:40:00					NB 768 2010		Bonne pêche, par contre il fait un temps abominable, on se croirait en novembre
mer. 12 mai 10	19	5	29	03:15:00												NB 768 2010		Petite lassitude sur la fin, mais sinon, bon pied bon oeil

Jour

mar. 8 juin 10	23	6	135	20:00:00													Saucony Echelon 2010/01		6j Antibes
mer. 9 juin 10	23	6	135	20:00:00													Saucony Echelon 2010/01		6j Antibes
jeu. 10 juin 10	23	6	135	20:00:00													Saucony Echelon 2010/01		6j Antibes
ven. 11 juin 10	23	6	135	20:00:00													Saucony Echelon 2010/01		6j Antibes
sam. 12 juin 10	23	6	75	12:00:00													Saucony Echelon 2010/01		6j Antibes
dim. 13 juin 10	23	6																	
lun. 14 juin 10	24	6																	
mar. 15 juin 10	24	6																	
mer. 16 juin 10	24	6					60	03:40:00	0,8	00:22:00								VTT 2008	Récup', sans forcer
jeu. 17 juin 10	24	6																	
ven. 18 juin 10	24	6	6	00:30:00			115	07:00:00									NB 768 2010	VTT 2008	Course du ministère, à un rythme de sénateur
sam. 19 juin 10	24	6																	
dim. 20 juin 10	24	6																	
lun. 21 juin 10	25	6	17	01:35:00			32	02:15:00									NB 768 2010	Cruiser 2007	Reprise! Pas de douleurs particulières, un manque de rythme général, mais ça va revenir, patience. A/R fête de la musique avec souba le soir.
mar. 22 juin 10	25	6					60	02:55:00										VTT 2008	J'trenne mon nouveau KarrimorSF (sac de barroudeur) il est très confortable, sans surprise
mer. 23 juin 10	25	6					60	02:50:00	1,5	00:35:00								Synapse 2010	Un plaisir ce vélo... Répétition avant BP, j'essaye le sac Olmo 5L avec bidons en vélo, ça paraît pas mal.
jeu. 24 juin 10	25	6	9,5	00:53:00													NB 768 2010		Petite accélération sur la fin, pour voir (je suis émoustillé par un coureur qui m'a doublé) et les sensations sont là, je prends plaisir à activer la machine.
ven. 25 juin 10	25	6																	
sam. 26 juin 10	25	6					280	10:00:00										Synapse 2010	BPC (Bordeaux-Paris cyclos)
dim. 27 juin 10	25	6					338	13:55:00										Synapse 2010	BPC (suite et fin)
lun. 28 juin 10	26	6																	
mar. 29 juin 10	26	6																	
mer. 30 juin 10	26	6							1,3	00:30:00									Récup'
jeu. 1 juil. 10	26	7	9,5	00:46:00													NB 768 2010		Bonnes sensations, la reprise s'annonce bien
ven. 2 juil. 10	26	7					60	02:55:00										VTT 2008	La canicoûle!

Jour

sam. 3 juil. 10	26	7	15	01:25:00		00:05:00										Saucony Triumph 2010/01		Placé une accélération de 5 minutes. OK, je considère que je suis remis d'Antibes!
dim. 4 juil. 10	26	7															Cruiser 2007	A/R à Décat'
lun. 5 juil. 10	27	7																
mar. 6 juil. 10	27	7															Synapse 2010	30+85+107 en 1h20+3h20+4h40 (aller boulot + A/R Phil en revenant sur Argenteuil). Bonne sensations mais tj mal aux pieds sur la fin comme à BP, faudrait voir à étudier le pb. À part ça, splendide ballade.
mer. 7 juil. 10	27	7																
jeu. 8 juil. 10	27	7	21	01:59:00		00:30:00											Saucony triumph 2010/01	10 * 3' rés dure, une vraie boucherie, il fait très chaud et je suis pas hyper motivé. Bon, ça passe quand même, j'y prends presque plaisir sur la fin.
ven. 9 juil. 10	27	7	12	01:05:00		00:20:00											Saucony triumph 2010/01	2 * 10 minutes rés douce, je suis très fatigué, il fait très (trop) chaud
sam. 10 juil. 10	27	7																7km en 45 min le matin et 18km en 1h50 le soir
dim. 11 juil. 10	27	7	25	02:35:00													Saucony triumph 2010/01	
lun. 12 juil. 10	28	7	18	01:40:00													NB 768 2010	Semblant de patate. Je me fais violence pour faire 2 tours au lieu d'1.
mar. 13 juil. 10	28	7	9,5	00:55:00													NB 768 2010	VTT 2008
mer. 14 juil. 10	28	7																
jeu. 15 juil. 10	28	7	18	01:27:00		01:00:00											NB 768 2010	4*15 min rés douce, dur dur dur
ven. 16 juil. 10	28	7	9,5	00:52:00													NB 768 2010	VTT 2008
sam. 17 juil. 10	28	7	41	04:03:00													Saucony triumph 2010/01	Essai avec casque MP3
dim. 18 juil. 10	28	7																
lun. 19 juil. 10	29	7	9,5	00:57:00													NB 768 2010	
mar. 20 juil. 10	29	7																
mer. 21 juil. 10	29	7	9,5	00:56:00													NB 768 2010	VTT 2008
jeu. 22 juil. 10	29	7																
ven. 23 juil. 10	29	7																
sam. 24 juil. 10	29	7	7	00:37:00													Saucony Echelon 2010/01	Heu, en fait, elles sont nazes ces grolles
dim. 25 juil. 10	29	7																
lun. 26 juil. 10	30	7																
mar. 27 juil. 10	30	7	9,5	00:56:00													NB 768 2010	Jeu de chaîne neuf, ça va mieux
mer. 28 juil. 10	30	7																
jeu. 29 juil. 10	30	7																

Jour

ven. 30 juil. 10	30	7					370	13:00:00	11,4	03:50:00							Synapse 2010		
sam. 31 juil. 10	30	7	115	16:00:00			170	07:45:00									Saucony Echelon 2010/01	Synapse 2010	
dim. 1 août 10	30	8	11,6	01:25:00													Saucony Echelon 2010/01		
lun. 2 août 10	31	8																	
mar. 3 août 10	31	8																	
mer. 4 août 10	31	8					60	03:15:00										VTT 2008	Reprise, pas de douleurs, c'est chouette
jeu. 5 août 10	31	8	9,5	00:52:00													Saucony triumph 2010/01		
ven. 6 août 10	31	8	7	00:37:00													Saucony triumph 2010/01		
sam. 7 août 10	31	8																	
dim. 8 août 10	31	8							0,3	00:07:00									A/R plan d'eau Embrun, cool, enfin en vacances!
lun. 9 août 10	32	8					70	03:45:00	1,5	00:29:00								Synapse 2010	Montée aux Orres puis vers Crevoux
mar. 10 août 10	32	8							0,5	00:10:00									Oublié mes lunettes, Didier m'en prête
mer. 11 août 10	32	8					76	03:15:00											Montée à Risoul
jeu. 12 août 10	32	8																	
ven. 13 août 10	32	8	12	01:06:00													Saucony triumph 2010/01		Dernière sortie avant Embrun. On verra bien...
sam. 14 août 10	32	8																	
dim. 15 août 10	32	8	42	03:57:00			188	07:40:00	3,8	01:11:00							Saucony Echelon 2010/01	Synapse 2010	Embrun, moins de 13h, yes!
lun. 16 août 10	33	8																	
mar. 17 août 10	33	8							0,7	00:15:00									Décrassage au lac, je trouve l'eau un peu froide
mer. 18 août 10	33	8	5	00:33:00													Saucony Echelon 2010/01		Tour de digue
jeu. 19 août 10	33	8	20	04:45:00	1700												Saucony Echelon 2010/01		A/R au Mont Guillaume depuis Embrun
ven. 20 août 10	33	8																	
sam. 21 août 10	33	8																	
dim. 22 août 10	33	8																	
lun. 23 août 10	34	8	8	00:42:00														NB 768 2010	
mar. 24 août 10	34	8							1,9	00:40:00									
mer. 25 août 10	34	8	18	01:45:00															Tombé sur un buisson de mûres, miam miam (stop 10 minutes...)
jeu. 26 août 10	34	8	18	01:38:00															J'ai mal partout, l'impression d'être un p'tit vieux
ven. 27 août 10	34	8							2	00:42:00									
sam. 28 août 10	34	8																	
dim. 29 août 10	34	8					94	04:30:00										VTT 2008	

Jour

lun. 30 août 10	35	8	18	01:34:00													Saucony triumph 2010/01			
mar. 31 août 10	35	8	14	01:15:00													Saucony triumph 2010/01		J'ai l'impression d'aller vite mais le chrono me dit le contraire. Gasp.	
mer. 1 sept. 10	35	9	9,5	00:49:00				60	03:15:00								NB 768 2010	VTT 2008		
jeu. 2 sept. 10	35	9	30	02:55:00													Saucony triumph 2010/01		Kilométrage très pifométrique (A/R BE) faudrait que je le mesure pour de bon, celui-là.	
ven. 3 sept. 10	35	9	9,5	00:48:00				60	03:00:00								Saucony triumph 2010/01	VTT 2008	Un peu vermoulu de partout mais j'avance bien	
sam. 4 sept. 10	35	9	16	01:25:00													NB 768 2010		Croisé Yousef.	
dim. 5 sept. 10	35	9						30	01:35:00									VTT 2008	Avec Garance en remorque.	
lun. 6 sept. 10	36	9	9,5	01:00:00													Saucony triumph 2010/01		Pauses mures à gogo	
mar. 7 sept. 10	36	9								2,5	00:52:00								Genou gauche limite H.S., bizarre, douleurs en torsion	
mer. 8 sept. 10	36	9								1,9	00:42:00									
jeu. 9 sept. 10	36	9								2,5	00:53:00									La bérésina, impossible de courir, genou gauche HS. Fait chier.
ven. 10 sept. 10	36	9	9,5	00:57:00													Saucony triumph 2010/01		Tout doucement, tentative de reprise	
sam. 11 sept. 10	36	9																		
dim. 12 sept. 10	36	9	18	01:35:00													NB 768 2010		J'essaye de passer en force... Genou bizarre	
lun. 13 sept. 10	37	9	9,5	00:58:00				84	04:00:00								Saucony triumph 2010/01	Synapse 2010	Vélo OK le matin mais la càp, ouyouyouye, très mal les 3 1ers km, j'ai l'impression que ça ne passera jamais, je souffre, puis la douleur s'estompe. Je ne sais pas quoi faire... Genou = horreur	
mar. 14 sept. 10	37	9	15	01:35:00													Saucony triumph 2010/01			
mer. 15 sept. 10	37	9						30	01:30:00	1	00:20:00							VTT 2008	Etirements à la piscine	
jeu. 16 sept. 10	37	9						30	01:30:00									VTT 2008	Peux pas courir, alors fais du vélo... :(
ven. 17 sept. 10	37	9						60	03:10:00									VTT 2008		
sam. 18 sept. 10	37	9																		
dim. 19 sept. 10	37	9						99	04:30:00									Synapse 2010	Cousinade au Vaudoué	
lun. 20 sept. 10	38	9						30	01:40:00									VTT 2008	Tranquille	
mar. 21 sept. 10	38	9	9,5	00:58:00													Kiprun 2000 2010		Ça passe à peu près en courant, mais c'est pas l'extase	
mer. 22 sept. 10	38	9	30	03:30:00				30	01:30:00								Saucony triumph 2010/01	VTT 2008	J'ai l'impression d'être une vraie tortue, tj le genou qui menace	
jeu. 23 sept. 10	38	9	20	01:50:00															Aller au boulot (BE) puis retour hybride train/à pied.	

Jour

lun. 11 oct. 10	41	10	9,5	00:49:00				60	03:05:00							Chaussure X	VTT 2008	1ère sortie avec la chaussure mystère. La semelle ressemble à une gauffrette, assez épaisse, rigide mais très légère, un peu comme une semelle de tongue "maxi" qui serait neuve. Plutôt confortable, le déroulé du pied semble bon, pas de grand bruit au moment de l'impact, ça ne cogne pas, au contraire. Et les micro-reliefs (petits cailloux sur chemin par exemple) sont gommés, on ne sent rien. Super compromis de ce point de vue là. Talon très peu maintenu, j'ai presque l'impression que la chaussure est creuse à cette endroit, elle me semble très "remplie" au milieu du pied, j'ai bien. Elle évoque pour moi les sensations que j'avais eues il y a plusieurs années avec des Etonic, l'impression d'être sur un plateau. Elles tiennent bien, j'ai essayé voir si y'avait risque de se tordre la cheville, apparemment non, en revanche zéro maintien sur l'intérieur (pas de contrôle anti-pronation) pour le léger pronateur lourd (coureur lourd de 79kg avec une légère pronation) que je suis, ça oblige à surveiller ses appuis. Jusqu'au marathon ça passe au delà je sais que je fatigue et mes genoux se rapprochent inexorablement, à ce stade je ne sais pas ce qui se passerait avec une chaussure comme ça. En même temps pour l'instant j'ai même pas fait 9,5km avec, difficile de conclure.
mar. 12 oct. 10	41	10	18	01:33:00				60	03:10:00							Chaussure X	VTT 2008	Froid en vélo, confirmation que les shoes sont OK ;)
mer. 13 oct. 10	41	10	30	02:50:00												Chaussure X		A/R BE, retour sur les chapeaux de roue
jeu. 14 oct. 10	41	10	30	02:55:00												Chaussure X		A/R BE, je ne sens pas la fatigue, bon sang, aurais-je la grande forme? A suivre...
ven. 15 oct. 10	41	10	27	03:00:00				30	01:35:00							Chaussure X	VTT 2008	Trajet SDSI -> BE

Jour

mer. 29 déc. 10	52	12	9	00:53:00												Saucony hurricane 45	A/R butte Orgemont, douleurs aux ischios comme à Brive en 2009, grrr
jeu. 30 déc. 10	52	12	15	01:40:00												Kiprun 2000 2010	Petit essai de trail "engagé" à la Minière, neige fondue
ven. 31 déc. 10	52	12															

Semaine

Semaine	Jour début	Jour fin	Poids en kg	Tour de taille	FC réveil	Temps 9,5km à 145 puls.	Vit 9,5 km à 145 puls.	Indice MAF	Niveau (Lafay)	Mode triade (Lafay)	Eq c.à.p.	Eq D+	Eq vélo	Eq nat.	Eq roller	Eq muscu	Eq prévu	Eq total	Temps total	Commentaire
53	01/Janv.	03/Janv.									33	0	8	0	0	0		41	05:49:40	
1	04/Janv.	10/Janv.	78	85		00:40:28	14,1	93,9		5	118	0	0	0	0	2	130	120	13:22:36	Reco boucle Cergy
2	11/Janv.	17/Janv.	79,5								51	0	12	25	0	0	120	88	11:02:00	Prévu travail vitesse pour marathon, mais finalement → repos
3	18/Janv.	24/Janv.				00:40:48	14,0	93,1			85	0	0	0	0	0	120	85	07:01:28	Reprise
4	25/Janv.	31/Janv.	77,7								73	0	0	0	0	0	100	73	06:31:00	« fractionné » maison
5	01/févr.	07/févr.	76,6								77	0	0	8	0	0	120	85	07:23:10	Test INSEP
6	08/févr.	14/févr.	77,7								133	0	0	6	0	0	120	139	12:52:20	Cottereau S1
7	15/févr.	21/févr.	77,3								118	0	16	6	0	0	120	139	14:33:56	Cottereau S2
8	22/févr.	28/févr.	76,9								120	0	0	0	0	0	100	120	10:55:20	Cottereau S3
9	01/mars	07/mars	77,6			00:39:19	14,5	96,7			49	0	18	28	0	0	80	94	10:30:04	Cottereau S4 + Semi
10	08/mars	14/mars	78								125	0	12	6	0	0	120	143	13:52:40	Cottereau S5
11	15/mars	21/mars	77,5								93	0	80	12	0	0	120	185	27:31:20	Cottereau S6
12	22/mars	28/mars	75,7								100	0	26	0	0	0	120	126	15:02:00	Cottereau S7
13	29/mars	04/avr.	77,3								88	0	10	6	0	0	100	104	11:10:45	Cottereau S8
14	05/avr.	11/avr.	76,2			00:39:35	14,4	96,0			64	0	12	0	0	0	80	76	07:55:35	Marathon de Paris
15	12/avr.	18/avr.	75,9								44	0	50	6	0	0	40	100	17:28:00	Repos prévu, finalement j'ai la pêche alors je roule en vélo
16	19/avr.	25/avr.	76,9								55	0	71	14	0	0	140	140	22:57:50	Endurance
17	26/avr.	02/mai	76,9								121	0	37	17	0	0	140	174	22:21:45	Endurance
18	03/mai	09/mai	76,3								47	0	12	10	0	0	80	69	08:40:00	Repos
19	10/mai	16/mai	77,5								107	0	96	8	0	0	150	211	34:00:00	BRM 400km
20	17/mai	23/mai	78,5								87	0	74	14	0	0	150	175	30:34:00	BRM 300km
21	24/mai	30/mai	78,2			00:40:06	14,2	94,8			50	0	26	6	0	0	80	81	11:28:06	Atterrissage

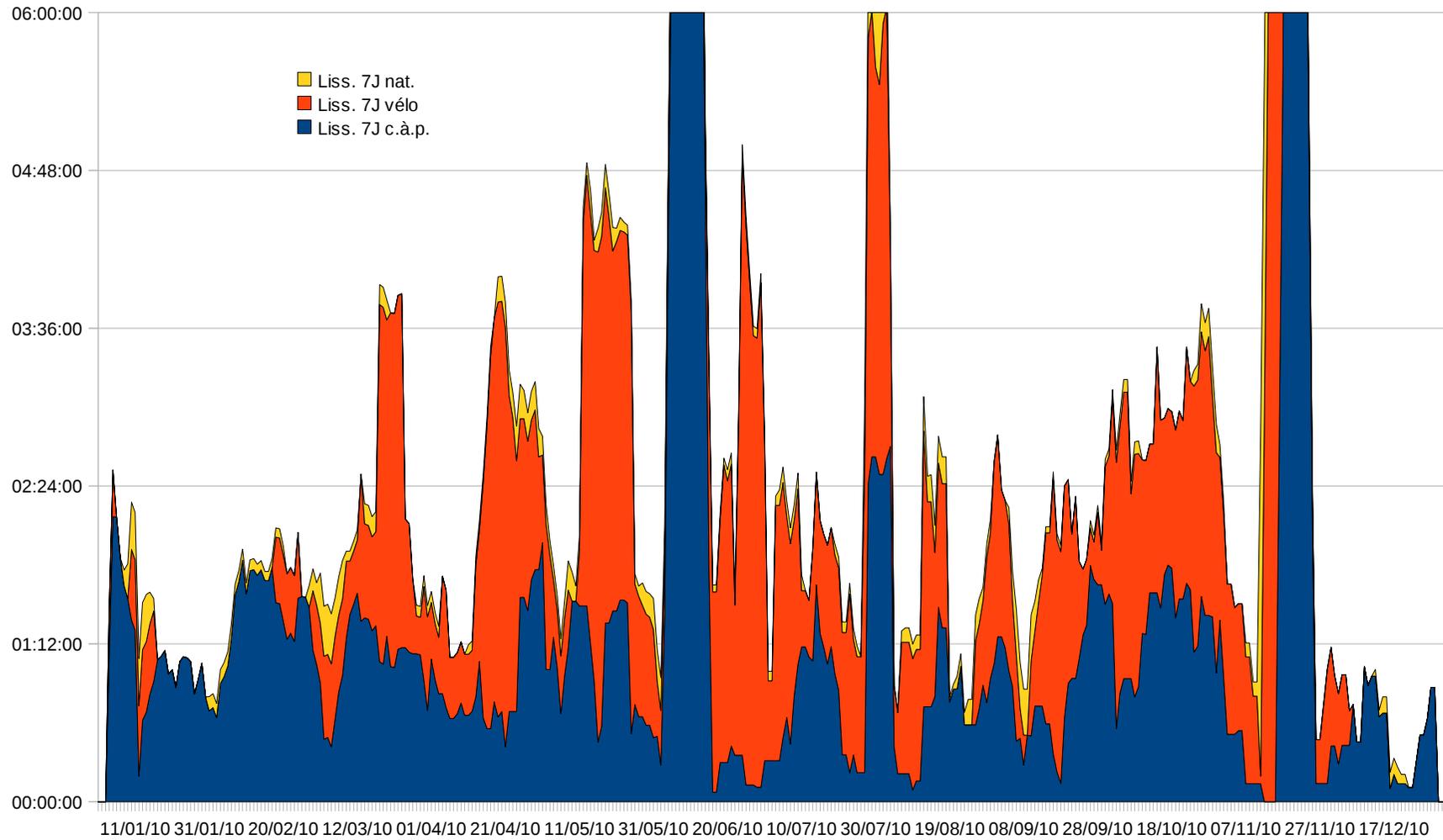
Semaine

51	20/déc.	26/déc.								21	1	0	0	0	0	30	22	02:05:00	Repos
52	27/déc.	31/déc.	79,7							44	0	0	0	0	0	30	44	04:45:00	Reprise

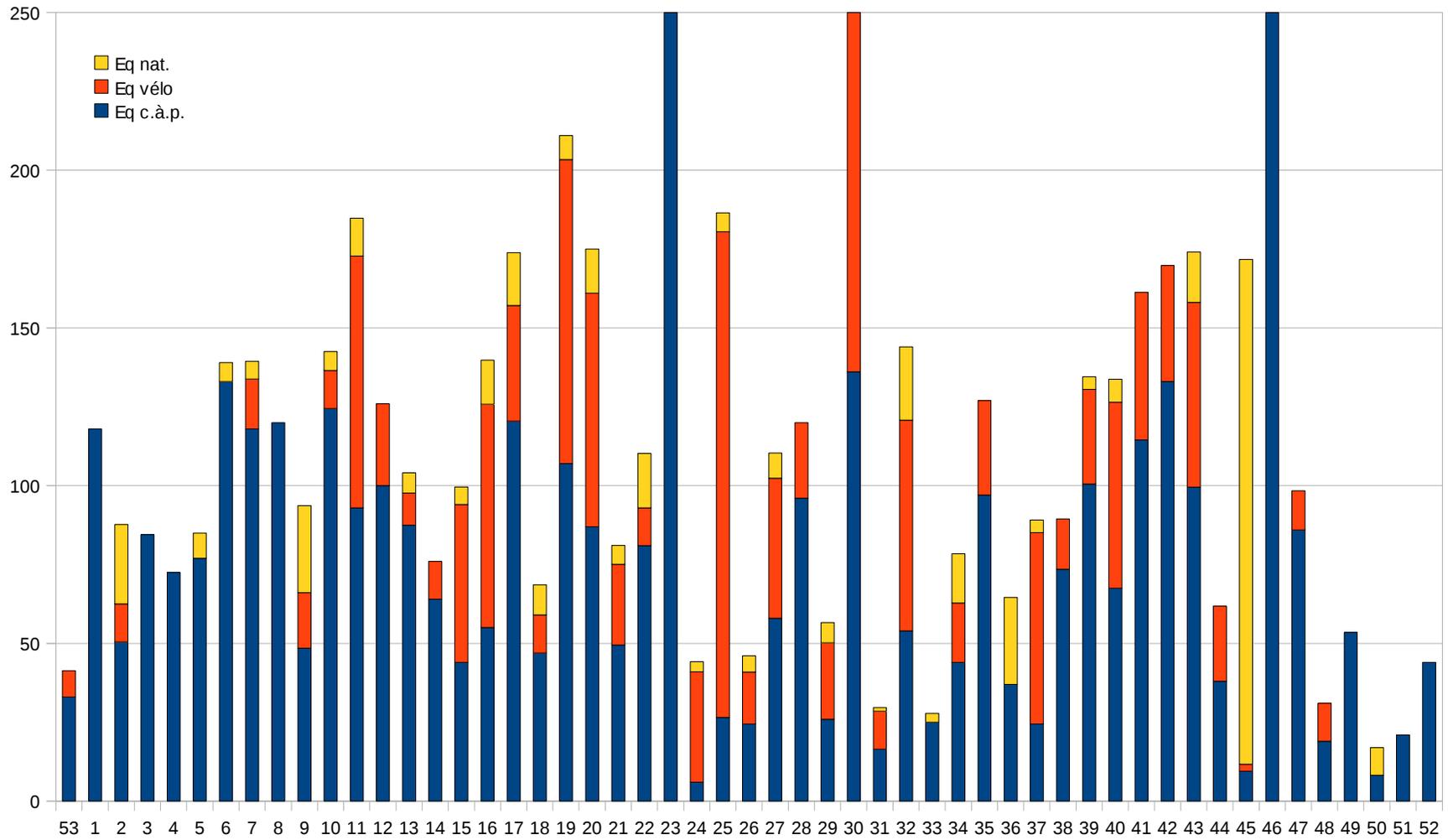
Mois

Mois	C.à.p.	D+	Vélo	Nat.	Roller	Muscu	C.à.p. (D+)	Vélo	Nat.	Roller	Muscu	Vitesse c.à.p.	Nb c.à.p.	Dist. Moy. c.à.p.	% c.à.p.	Temps > 150	Eq total	Temps total	Commentaire
1	359	0	102	6	0	1	34:35:44	06:15:00	02:31:00	00:00:00	00:25:00	10,4	23	15,6	88	01:55:00	406	43:46:44	
2	448	0	79	5	0	0	40:25:46	03:30:00	01:49:00	00:00:00	00:00:00	11,1	27	16,6	93	04:30:00	483	45:44:46	
3	398	0	677	13	0	0	32:05:24	33:05:00	04:51:00	00:00:00	00:00:00	12,4	22	18,1	68	05:19:00	585	70:01:24	
4	297	0	898	9	0	0	27:19:35	44:05:00	03:21:00	00:00:00	00:00:00	10,9	16	18,5	58	04:40:00	513	74:45:35	
5	334	0	1040	11	0	0	33:49:06	51:35:00	04:01:00	00:00:00	00:00:00	9,9	17	19,6	57	00:40:00	585	89:25:06	
6	864	0	1005	6	0	0	124:54:00	45:30:00	02:32:00	00:00:00	00:00:00	6,9	12	72,0	79	00:00:00	1090	172:56:00	
7	329	0	1145	15	0	0	36:13:00	49:50:00	05:14:00	00:00:00	00:00:00	9,1	15	21,9	53	01:25:00	618	91:17:00	
8	183##		488	11	0	0	20:09:00	22:25:00	03:34:00	00:00:00	00:00:00	9,1	12	15,3	54	00:00:00	336	46:08:00	
9	301	0	533	9	0	0	30:09:00	27:40:00	03:10:00	00:00:00	00:00:00	10,0	18	16,7	68	00:10:00	443	60:59:00	
10	415	0	1156	6	0	0	38:22:00	54:35:00	02:10:00	00:00:00	00:00:00	10,8	19	21,8	62	00:00:00	669	95:07:00	
11	479	0	1992	40	0	0	81:00:00	93:00:00	18:15:00	00:00:00	00:00:00	5,9	8	59,8	46	00:00:00	1037	195:05:00	
12	146##		60	2	0	0	16:43:00	03:45:00	00:52:00	00:00:00	00:00:00	8,7	11	13,2	86	00:00:00	170	21:20:00	

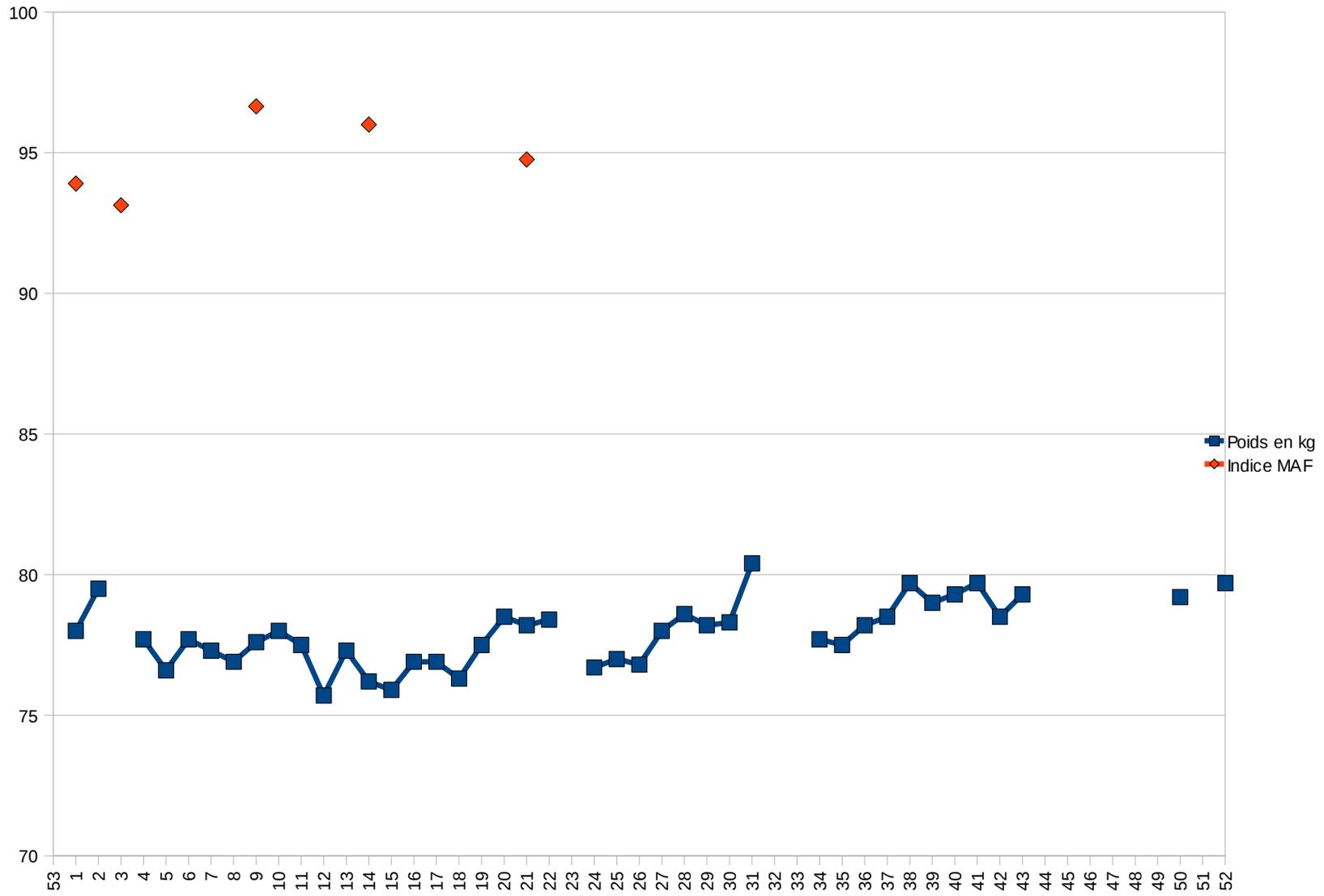
Graph1



Graph2



Graph3



Stat1

	Dist. c.à.p.	D+ c.à.p.	Temps FC 148 - 163	Temps FC 163+	Dist. Vélo	Dist nat.	Dist. roller	Temps muscu	Total
Nb sorties	200	3	27	21	98	50	0	1	400
Distance	4548,8	2100			9175	133,1	0		
Charge	4548,8	15,75			1835	532,4	0	2,08	6934,03
Temps	515:45:35		18:39:00	09:22:00	435:15:00	52:20:00	00:00:00	00:25:00	1003:45:35
Dist. Moy.	22,74	700			93,62	2,66	#DIV/0 !		
Temps. Moy.	02:34:44	00:00:00	00:41:27	00:26:46	04:26:29	01:02:48	#DIV/0 !	00:25:00	
Vit. Moy.	8,82	#DIV/0 !			21,08	2,54	#DIV/0 !		

Stat2

	NB 769 2009	Asics Trabuco 2009	NB 768 2010	FF classic 2010	Saucony Triumph 2010/01	Saucony Echelon 2010/01	Wave Elixir 2010	Chaussure X	Saucony Hurricane 45	Saucony Hurricane 46	Kiprun 2000 2010	Pieds nus	Tandem 2002	Cruiser 2007	VTT 2008	Synapse 2010	I.1	I.2	II	III
Nb sorties	36	2	55	4	34	17	4	7	8	9	14	3	2	8	47	36	0	0	1	0
Dist. init.	587	303	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	565	1695	6072	0				
Dist. en cours	557	89	885	29	679	1074	133	174	151	512	146	21	318	213	2622	5741				
Dist. totale	1144	392	885	29	679	1073,6	133	173,5	151,2	512	145,5	21	883	1908	8694	5741				
Temps	47:17	12:31	79:45	02:44	66:13	153:11	10:53	17:47	15:00	84:28	14:27	02:21	16:30	13:45	138:45	251:35	00:00	00:00	00:25	00:00
Vit moy	11,78	7,11	11,1	10,61	10,25	7,01	12,22	9,76	10,08	6,06	10,07	8,94	19,27	15,49	18,9	22,82				