

J

Date	Semaine	Mois	Sport	Durée	Distance	D+	Équiv	Pente	Rdouce	Rdure	Matériel	Commentaire
Sat 1 Jan	1	1	Càp	02:00:00	18	200	19.6	2.2			Asics Trabuco 2009	
Sun 2 Jan	1	1	Càp	00:43:00	8		8	0			Asics Trabuco 2009	
Mon 3 Jan	2	1	Càp	01:34:00	18		18	0	00:45:00		Kiprun 2000 2010	
Tue 4 Jan	2	1	Càp	01:10:00	14		14	0		00:25:00	Kiprun 2000 2010	
Wed 5 Jan	2	1	Càp	03:23:00	29	150	30.2	1			Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 5 Jan	2	1	Càp	02:20:00	21	100	21.8	1			Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 6 Jan	2	1	Càp	01:30:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 6 Jan	2	1	Càp	01:25:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 7 Jan	2	1	Càp	01:21:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 7 Jan	2	1	Càp	01:36:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Sat 8 Jan	2	1	Càp	02:05:00	14	400	17.2	5.7			Asics Trabuco 2009	
Mon 10 Jan	3	1	Càp	01:06:00	12		12	0			Kiprun 2000 2010	
Tue 11 Jan	3	1	Càp	01:25:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 11 Jan	3	1	Càp	00:20:00	3		3	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 12 Jan	3	1	Càp	01:20:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 12 Jan	3	1	Càp	01:35:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 13 Jan	3	1	Càp	01:30:00	11	200	12.6	3.6			Asics Trabuco 2009	
Fri 14 Jan	3	1	Càp	01:40:00	10	200	11.6	4			Asics Trabuco 2009	
Sat 15 Jan	3	1	Càp	01:55:00	10	100	10.8	2			Asics Trabuco 2009	
Sun 16 Jan	3	1	Càp	16:11:00	75	700	80.6	1.9			Asics Trabuco 2009	
Mon 17 Jan	4	1	Càp	00:26:00	4		4	0			Kiprun 2000 2010	
Tue 18 Jan	4	1	Càp	01:05:00	12		12	0		00:05:00	Kiprun 2000 2010	
Wed 19 Jan	4	1	Càp	03:50:00	29	150	30.2	1			Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 19 Jan	4	1	Càp	03:50:00	29	100	29.8	0.7			Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 20 Jan	4	1	Nat	00:22:00	1		4	0			Piscine	
Fri 21 Jan	4	1	Vélo	01:00:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Fri 21 Jan	4	1	Vélo	01:00:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Sat 22 Jan	4	1	Càp	02:15:00	15	750	21	10			Saucony Hurricane 45 2010	
Sun 23 Jan	4	1	Càp	00:50:00	8		8	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Mon 24 Jan	5	1	Càp	01:40:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Mon 24 Jan	5	1	Càp	01:35:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 25 Jan	5	1	Càp	01:05:00	9.5		9.5	0			Kiprun 2000 2010	
Wed 26 Jan	5	1	Càp	03:50:00	29	150	30.2	1			Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 26 Jan	5	1	Nat	00:35:00	1.5		6	0			Piscine	
Thu 27 Jan	5	1	Càp	01:02:00	12		12	0			Kiprun 2000 2010	

J

Fri 28 Jan	5	1	Càp	00:19:00	3		3	0		Kiprun 2000 2010	
Sun 30 Jan	5	1	Càp	01:00:00	9		9	0		Asics Trabuco 2009	
Mon 31 Jan	6	1	Càp	01:40:00	15		15	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Mon 31 Jan	6	1	Càp	00:25:00	4		4	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 1 Feb	6	2	Càp	00:51:00	9.5		9.5	0	00:10:00	Kiprun 2000 2010	4 * 2'15 au carton, début de l'entraînement très dur, jambes lourdes, ankylosées, inquiétant...
Wed 2 Feb	6	2	Vélo	01:50:00	30		6	0		VTT 2008	
Wed 2 Feb	6	2	Vélo	01:40:00	30		6	0		VTT 2008	
Thu 3 Feb	6	2	Nat	00:23:00	1		4	0		Piscine	
Fri 4 Feb	6	2	Càp	01:34:00	19		19	0	00:50:00	Kiprun 2000 2010	mollet gauche dur voire insensible puis ça se décante, et fin de séance normale, je suis même mieux après qu'avant.
Mon 7 Feb	7	2	Càp	01:34:00	18		18	0	00:30:00	Kiprun 2000 2010	3*12 rés dure, idem séance vendredi dernier, jambe gauche bloquée qui se libère avec les accélérations. Plutôt inquiétant. Suis perplexe.
Tue 8 Feb	7	2	Càp	08:00:00	35	1900	50.2	10.9		Asics Trabuco 2009	Sortie Butte de Bel Air puis Parisis au sens large, 1000m D+ effectués sur la butte en 2h30 puis le reste en ballade, kilométrage fantaisiste, reconstitué après coup, la sortie a duré 8h30 mais j'ai fait qq pauses au milieu
Thu 10 Feb	7	2	Vélo	01:40:00	30		6	0		VTT 2008	Je me détruis le genou droit sur un saut de chaîne (cogné contre le cadre) grrrr...
Thu 10 Feb	7	2	Càp	01:23:00	13.5		13.5	0		Kiprun 2000 2010	inquiet au début, finalement ça se passe bien, à la fin je cours presque normalement
Thu 10 Feb	7	2	Vélo	01:30:00	30		6	0		VTT 2008	
Fri 11 Feb	7	2	Càp	01:30:30	18		18	0	01:00:00	Kiprun 2000 2010	4*15' rés douce, tj ce foutu pb au démarrage, par ailleurs j'ai l'impression que le palpitant a du mal à monter dans les tours, scotché à 140-145
Sat 12 Feb	7	2	Càp	01:35:00	10.5	400	13.7	7.6		Asics Trabuco 2009	
Sun 13 Feb	7	2	Vélo	03:30:00	84		16.8	0		Synapse 2010	
Mon 14 Feb	8	2	Càp	01:33:00	18		18	0	00:30:00	Kiprun 2000 2010	10*3' rés dure, noté dure mais très difficile de monter en FC, à 150 je talonne, bof, ainsi va le diesel. En revanche pour mon pb de souplesse & jambe gauche bloquée, ça semble aller mieux
Tue 15 Feb	8	2	Vélo	13:00:00	280		56	0		Synapse 2010	Argenteuil – Dieppe – Gisors, temps « de saison », retour écourté pour être de retour à l'heure (malgré départ à 2h00 du mat', j'étais à la bourre)
Wed 16 Feb	8	2	Vélo	01:50:00	30		6	0		VTT 2008	
Wed 16 Feb	8	2	Nat	00:34:00	1.5		6	0		Piscine	
Wed 16 Feb	8	2	Vélo	01:35:00	30		6	0		VTT 2008	
Thu 17 Feb	8	2	Càp	01:28:00	18		18	0	01:00:00	Kiprun 2000 2010	4*15' rés douce, sans cardio, plutôt agréable
Fri 18 Feb	8	2	Nat	00:40:00	1.8		7.2	0		Piscine	
Sat 19 Feb	8	2	Càp	01:56:00	22		22	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Mon 21 Feb	9	2	Vélo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Mon 21 Feb	9	2	Vélo	00:50:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Tue 22 Feb	9	2	Càp	08:15:00	37	2800	59.4	15.1		Asics Trabuco 2009	Tours sur la Butte de Bel Air (approx 35 tours)
Wed 23 Feb	9	2	Vélo	00:50:00	15		3	0		Cruiser 2007	

J

Wed 23 Feb	9	2 Vélo	00:50:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Thu 24 Feb	9	2 Càp	01:24:00	15		15	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 24 Feb	9	2 Càp	00:30:00	5		5	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 25 Feb	9	2 Vélo	01:30:00	30		6	0			VTT 2008	
Fri 25 Feb	9	2 Vélo	01:30:00	30		6	0			VTT 2008	
Sun 27 Feb	9	2 Vélo	04:45:00	103		20.6	0			Synapse 2010	
Mon 28 Feb	10	2 Càp	01:43:00	20		20	0	01:10:00		Kiprun 2000 2010	4*15' rés douce puis 10' rés douce, allé trop vite, le parcours était déjà terminé et il fallait en garder pour la récup'
Tue 1 Mar	10	3 Càp	00:55:00	10		10	0	00:08:00		Kiprun 2000 2010	Tentative de rés dure, 2*3 min puis 1*2min car en plein milieu de la série aouch' douleur chaîne postérieure gauche (poplité), j'arrête avant de tout bousiller. Trajet boulot, froid mais vent dans le dos, pas de sac-à-dos, motivé pour tomber les 3h. Re-douleur inquiétante genou gauche au km 25, je m'étire, ralentis un peu et ça passe. Toujours des restes du déca...
Wed 2 Mar	10	3 Càp	02:56:00	29	150	30.2	1			Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 2 Mar	10	3 Nat	00:25:00	1		4	0			Piscine	
Wed 2 Mar	10	3 Càp	02:46:00	29	100	29.8	0.7			Saucony Hurricane 45 2010	Retour super pêchu, la piscine a effacé (on peut rêver) mon pb côté gauche, je file le couteau entre les dents, ça rentre tout seul. Super content.
Thu 3 Mar	10	3 Vélo	00:50:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Thu 3 Mar	10	3 Vélo	00:50:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Fri 4 Mar	10	3 Vélo	01:30:00	30		6	0			VTT 2008	
Fri 4 Mar	10	3 Càp	01:00:00	9.5		9.5	0			Kiprun 2000 2010	Beau temps, footing léger, sans forcer, pas trop de douleurs parasites
Fri 4 Mar	10	3 Vélo	01:30:00	30		6	0			VTT 2008	
Mon 7 Mar	11	3 Càp	01:10:00	13.5		13.5	0	00:20:00		Kiprun 2000 2010	Séance avec 7*3min rés dure au milieu
Wed 9 Mar	11	3 Vélo	01:30:00	30		6	0			VTT 2008	Catastrophe, genou gauche encore HS (la faute à la séance de lundi) c'est décidé j'arrête le fractionné, au moins pendant ce qui reste du mois de mars
Wed 9 Mar	11	3 Vélo	01:30:00	30		6	0			VTT 2008	
Thu 10 Mar	11	3 Càp	01:45:00	16		16	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 10 Mar	11	3 Càp	00:45:00	6		6	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 11 Mar	11	3 Vélo	00:25:00	6		1.2	0			Cruiser 2007	
Fri 11 Mar	11	3 Vélo	00:25:00	6		1.2	0			Cruiser 2007	
Sat 12 Mar	11	3 Vélo	10:00:00	202		40.4	0			Tandem 2002	BRM 200k Noisiel, total 10h55, j'ai déduit les pauses, vraiment relax...
Mon 14 Mar	12	3 Càp	01:09:00	10		10	0			Kiprun 2000 2010	
Tue 15 Mar	12	3 Càp	08:05:00	40	1900	55.2	9.5			Salomon Quest 2011	Super soleil, je surveille mon genou faiblard, l'a l'air de tenir. Essai chaussures OK.
Wed 16 Mar	12	3 Vélo	01:30:00	30		6	0			VTT 2008	
Wed 16 Mar	12	3 Nat	00:33:00	1.4		5.6	0			Piscine	
Wed 16 Mar	12	3 Vélo	01:25:00	30		6	0			VTT 2008	
Thu 17 Mar	12	3 Vélo	01:27:00	30		6	0			VTT 2008	Monté la selle Gilles Berthoud dessus, trop de la balle !

J

Thu 17 Mar	12	3	Càp	00:56:00	10		10	0		Kiprun 2000 2010	J'y suis allé cool, mon genou semble me laisser tranquille, les étirements feraient-ils leur effet ?
Thu 17 Mar	12	3	Vélo	01:23:00	30		6	0		VTT 2008	
Fri 18 Mar	12	3	Vélo	01:35:00	30		6	0		VTT 2008	Me suis arrêté pour m'acheter des croissants, miam miam
Fri 18 Mar	12	3	Càp	00:56:00	10		10	0		Kiprun 2000 2010	
Fri 18 Mar	12	3	Vélo	01:30:00	30		6	0		VTT 2008	
Sun 20 Mar	12	3	Càp	03:55:00	26	850	32.8	6.5		Salomon Quest 2011	Super beau temps, belle ballade d'après-midi, sans me tuer
Mon 21 Mar	13	3	Nat	00:35:00	1.3		5.2	0		Piscine	
Tue 22 Mar	13	3	Càp	00:44:00	6	100	6.8	3.3		Kiprun 2000 2010	Beau temps printanier, quelques petits ronds de jambe sur le grand talus à la base SQY
Wed 23 Mar	13	3	Vélo	01:15:00	30		6	0		Synapse 2010	J'leu crois pas, avec le carbone + léger vent dans le dos → temps canon!
Wed 23 Mar	13	3	Vélo	01:20:00	30		6	0		Synapse 2010	
Sat 26 Mar	13	3	Càp	10:56:04	82	1500	94	3.7		Salomon Quest 2011	Révision avant la Barkley. Loop 0. Je loupe le RDV bêtement car j'ai perdu du temps à réparer mon pneu AR avant de crever. Dommage. Nuit de 4h de sommeil (Ecotrail la veille + chgt d'heure)
Sun 27 Mar	13	3	Vélo	03:45:00	86		17.2	0		Synapse 2010	Récup, pas de séquelles de samedi à part orteil droit, genou gauche semble OK
Tue 29 Mar	14	3	Càp	01:04:00	10		10	0		Kiprun 2000 2010	
Sat 2 Apr	14	4	Càp	23:00:00	57	5700	102.6	20		Salomon Quest 2011	Barkley 2011
Sun 3 Apr	14	4	Càp	03:00:00	8	400	11.2	10		Salomon Quest 2011	Barkley 2011 (quit)
Thu 7 Apr	15	4	Vélo	00:50:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Thu 7 Apr	15	4	Vélo	00:42:00	15		3	0		Cruiser 2007	Retour comme une brute pour être à l'heure...
Fri 8 Apr	15	4	Càp	00:18:00	3		3	0		Kiprun 2000 2010	
Sun 10 Apr	15	4	Vélo	17:00:00	310		62	0		Tandem 2002	Brevet 300 Gif
Mon 11 Apr	16	4	Càp	01:15:00	9	240	10.92	5.3		Kiprun 2000 2010	Derrière la prison à Bois d'Arcy
Tue 12 Apr	16	4	Càp	03:17:00	29	150	30.2	1		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 12 Apr	16	4	Càp	01:20:00	12		12	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 13 Apr	16	4	Vélo	01:35:00	30		6	0		VTT 2008	
Wed 13 Apr	16	4	Vélo	01:30:00	30		6	0		VTT 2008	
Thu 14 Apr	16	4	Càp	01:25:00	15		15	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 14 Apr	16	4	Càp	01:25:00	15		15	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 15 Apr	16	4	Càp	01:25:00	9	500	13	11.1		Kiprun 2000 2010	Derrière la prison, 2, ce spot commence à me plaire
Mon 18 Apr	17	4	Càp	03:10:00	12	1300	22.4	21.7		Asics Trabuco 2009	Pic de Ginast, 1h45 montée, 1h15 descente, 10 minutes de glandouille en haut
Tue 19 Apr	17	4	Càp	02:10:00	12	600	16.8	10		Asics Trabuco 2009	Col de la Forca, et même un peu plus loin
Wed 20 Apr	17	4	Càp	01:10:00	8	350	10.8	8.8		Asics Trabuco 2009	Vers Col de la Forca, arrêté avant la fin
Thu 21 Apr	17	4	Càp	02:28:00	14	850	20.8	12.1		Asics Trabuco 2009	Col de la Forca, puis crête jusqu'à St Aventin
Sat 23 Apr	17	4	Càp	03:02:00	11	1250	21	22.7		Asics Trabuco 2009	Pic de Ginast (pas tout à fait en haut, juste le 2ème sommet à l'Est), sale temps, neige en haut
Sun 24 Apr	17	4	Càp	00:32:00	5	50	5.4	2		Asics Trabuco 2009	A/R Villaler

J

Tue 26 Apr	18	4	Càp	01:00:00	9	200	10.6	4.4		Kiprun 2000 2010	
Thu 28 Apr	18	4	Vélo	01:35:00	30		6	0		VTT 2008	A/R SQY
Thu 28 Apr	18	4	Vélo	01:25:00	30		6	0		VTT 2008	
Thu 28 Apr	18	4	Vélo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	A/R Paris, le même jour
Thu 28 Apr	18	4	Vélo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Fri 29 Apr	18	4	Vélo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	Installation selle cuir
Fri 29 Apr	18	4	Vélo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Sat 30 Apr	18	4	Vélo	00:30:00	8		1.6	0		Cruiser 2007	Divers a/r à la Poste CV d'Argenteuil (je me demande bien pourquoi j'écris des trucs pareil dans mon carnet d'entraînement, je crois que c'est juste pour suivre le kilométrage des vélos...)
Sun 1 May	18	5	Càp	03:50:00	35	250	37	1.4		Asics Trabuco 2009	Avec Bottle
Mon 2 May	19	5	Vélo	02:45:00	62		12.4	0		Synapse 2010	½ RTT le matin, donc petit détour en allant au boulot
Mon 2 May	19	5	Vélo	01:20:00	30		6	0		Synapse 2010	
Tue 3 May	19	5	Càp	01:10:00	12		12	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 3 May	19	5	Càp	00:45:00	8		8	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 4 May	19	5	Càp	00:50:00	8		8	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 4 May	19	5	Càp	00:45:00	8		8	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 5 May	19	5	Vélo	00:50:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Thu 5 May	19	5	Vélo	00:50:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Fri 6 May	19	5	Càp	01:09:00	15		15	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 6 May	19	5	Càp	01:13:00	15		15	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Sat 7 May	19	5	Vélo	01:00:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Sat 7 May	19	5	Vélo	01:00:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Mon 9 May	20	5	Càp	01:13:00	9	280	11.24	6.2		Kiprun 2000 2010	
Tue 10 May	20	5	Càp	00:55:00	9	100	9.8	2.2		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 10 May	20	5	Càp	00:20:00	3		3	0		Kiprun 2000 2010	
Wed 11 May	20	5	Nat	00:35:00	1.5		6	0		Piscine	
Thu 12 May	20	5	Càp	00:30:00	5		5	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 13 May	20	5	Càp	00:50:00	8	180	9.44	4.5		Kiprun 2000 2010	
Sat 14 May	20	5	Vélo	01:30:00	35		7	0		Synapse 2010	Départ Argenteuil
Sat 14 May	20	5	Vélo	08:00:00	195		39	0		Synapse 2010	BRM 400k Longjumeau
Sun 15 May	20	5	Vélo	09:10:00	210		42	0		Synapse 2010	BRM 400k Longjumeau
Sun 15 May	20	5	Vélo	02:00:00	40		8	0		Synapse 2010	Retour chez Anne
Mon 16 May	21	5	Càp	01:40:00	14		14	0		Saucony Hurricane 45 2010	Footing avec Valérie
Tue 17 May	21	5	Vélo	00:50:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Tue 17 May	21	5	Vélo	00:50:00	15		3	0		Cruiser 2007	

J

Wed 18 May	21	5	Càp	02:50:00	29	200	30.6	1.4			Kiprun 2000 2010	
Thu 19 May	21	5	Càp	03:07:00	29	150	30.2	1			Saucony Hurricane 45 2010	Pollen, athoum atchoum
Fri 20 May	21	5	Vélo	00:50:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Fri 20 May	21	5	Vélo	00:30:00	7		1.4	0			Cruiser 2007	
Fri 20 May	21	5	Vélo	00:30:00	7		1.4	0			Cruiser 2007	
Fri 20 May	21	5	Vélo	00:50:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Sun 22 May	21	5	Càp	02:50:00	20	500	24	5			Asics Trabuco 2009	
Mon 23 May	22	5	Càp	01:21:00	14	170	15.36	2.4	00:15:00	00:15:00	Saucony Hurricane 45 2010	10*3 min d'accél, je note 15 res dure et 15 res douce, parce que bon, c'était du mi-dur mi-mou
Tue 24 May	22	5	Càp	01:00:00	10		10	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 25 May	22	5	Vélo	01:30:00	30		6	0			VTT 2008	
Wed 25 May	22	5	Vélo	01:20:00	30		6	0			VTT 2008	
Thu 26 May	22	5	Vélo	01:25:00	30		6	0			VTT 2008	
Thu 26 May	22	5	Vélo	01:20:00	32		6.4	0			VTT 2008	
Fri 27 May	22	5	Càp	01:15:00	15		15	0			Kiprun 2000 2010	
Fri 27 May	22	5	Càp	01:13:00	15		15	0			Kiprun 2000 2010	
Sat 28 May	22	5	Càp	01:03:00	10		10	0			K-Swiss 2010	
Sun 29 May	22	5	Càp	01:15:00	12		12	0			K-Swiss 2010	
Mon 30 May	23	5	Càp	00:55:00	9	100	9.8	2.2			Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 31 May	23	5	Vélo	01:35:00	30		6	0			VTT 2008	
Tue 31 May	23	5	Vélo	01:20:00	30		6	0			VTT 2008	
Wed 1 Jun	23	6	Càp	03:16:00	29	200	30.6	1.4			Kiprun 2000 2010	
Wed 1 Jun	23	6	Càp	03:19:00	29	150	30.2	1			Kiprun 2000 2010	Plutot fatigue sur la fin (manque de sommeil)
Sat 4 Jun	23	6	Vélo	02:00:00	42		8.4	0			Synapse 2010	Aller brevet 600 Noisiel
Sat 4 Jun	23	6	Vélo	18:40:00	390		78	0			Synapse 2010	Début brevet 600 Noisiel
Sun 5 Jun	23	6	Vélo	11:30:00	240		48	0			Synapse 2010	Fin brevet 600 Noisiel
Sun 5 Jun	23	6	Vélo	02:05:00	40		8	0			Synapse 2010	Retour brevet 600 Noisiel
Tue 7 Jun	24	6	Càp	01:00:00	10		10	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 9 Jun	24	6	Càp	00:50:00	8		8	0			Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 10 Jun	24	6	Vélo	00:50:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Fri 10 Jun	24	6	Vélo	00:50:00	15		3	0			Cruiser 2007	
Sat 11 Jun	24	6	Vélo	01:30:00	33		6.6	0			Synapse 2010	Aller brevet 600 Montigny
Sat 11 Jun	24	6	Vélo	19:15:00	450		90	0			Synapse 2010	Début brevet 600 Montigny
Sun 12 Jun	24	6	Vélo	08:45:00	165		33	0			Synapse 2010	Fin brevet 600 Montigny
Sun 12 Jun	24	6	Vélo	01:30:00	33		6.6	0			Synapse 2010	Retour brevet 600 Montigny
Tue 14 Jun	25	6	Càp	01:32:00	18.5		18.5	0	00:45:00		Saucony Hurricane 45 2010	

J

Thu 16 Jun	25	6 C�p	01:30:00	14	100	14.8	1.4		Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 17 Jun	25	6 C�p	01:28:00	14	100	14.8	1.4		Saucony Hurricane 45 2010	Grande lassitude...
Sun 19 Jun	25	6 C�p	01:00:00	12		12	0		Kiprun 2000 2010	
Mon 20 Jun	26	6 C�p	00:58:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 21 Jun	26	6 C�p	00:49:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 21 Jun	26	6 V�lo	01:05:00	16		3.2	0		Cruiser 2007	
Tue 21 Jun	26	6 V�lo	01:05:00	16		3.2	0		Cruiser 2007	
Thu 23 Jun	26	6 C�p	00:55:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 24 Jun	26	6 C�p	00:49:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Sat 25 Jun	26	6 Vélo	13:00:00	225		45	0		Tandem 2002	Argenteuil – St Valéry en Caux – Pourville, 14h en tout, noté 13h car on a fait de bonnes pauses
Sun 26 Jun	26	6 Vélo	11:00:00	172		34.4	0		Tandem 2002	Pourville – Argenteuil, 12h00 mais noté 11h00 car on a fait de bonnes pauses
Wed 29 Jun	27	6 C�p	00:55:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 30 Jun	27	6 Vélo	01:40:00	35		7	0		Synapse 2010	Aller brevet 1000 Longjumeau
Thu 30 Jun	27	6 Vélo	17:00:00	370		74	0		Synapse 2010	Brevet 1000 Longjumeau 1/3
Fri 1 Jul	27	7 Vélo	22:00:00	400		80	0		Synapse 2010	Brevet 1000 Longjumeau 2/3
Sat 2 Jul	27	7 Vélo	16:00:00	270		54	0		Synapse 2010	Brevet 1000 Longjumeau 3/3
Mon 4 Jul	28	7 C�p	00:50:00	8	100	8.8	2.5		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 5 Jul	28	7 C�p	00:30:00	5	100	5.8	4		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 6 Jul	28	7 Nat	00:22:00	1		4	0		Piscine	
Fri 8 Jul	28	7 C�p	00:50:00	6	300	8.4	10		Saucony Hurricane 45 2010	Qq montées descente sur la butte le long de la N12
Fri 15 Jul	29	7 C�p	16:00:00	60	4500	96	15		Asics Trabuco 2009	RDC 1/3
Sat 16 Jul	29	7 C�p	23:00:00	70	5500	114	15.7		Asics Trabuco 2009	RDC 2/3
Sun 17 Jul	29	7 C�p	13:30:00	40	1900	55.2	9.5		Asics Trabuco 2009	RDC, suite et fin, 53h30 au total, kilométrage et d�vel� répartis � la louche sur les 3j
Sun 24 Jul	30	7 C�p	05:00:00	12	1300	22.4	21.7		Salomon Quest 2011	Pic de Ginast avec Valérie
Thu 28 Jul	31	7 Vélo	01:30:00	30		6	0		VTT 2008	
Thu 28 Jul	31	7 Vélo	01:25:00	30		6	0		VTT 2008	
Fri 29 Jul	31	7 C�p	01:00:00	8	150	9.2	3.8		Saucony Hurricane 45 2010	
Mon 1 Aug	32	8 C�p	01:10:00	9	250	11	5.6		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 2 Aug	32	8 V�lo	01:20:00	30		6	0		Synapse 2010	
Tue 2 Aug	32	8 V�lo	01:10:00	30		6	0		Synapse 2010	
Thu 4 Aug	32	8 V�lo	01:25:00	30		6	0		Synapse 2010	
Thu 4 Aug	32	8 Nat	00:37:00	1.7		6.8	0		Piscine	
Thu 4 Aug	32	8 V�lo	01:25:00	30		6	0		Synapse 2010	
Fri 5 Aug	32	8 V�lo	01:35:00	30		6	0		VTT 2008	
Fri 5 Aug	32	8 V�lo	01:30:00	30		6	0		VTT 2008	

J

Sun 7 Aug	32	8 C�p	01:55:00	17		17	0		Saucony Hurricane 46 2010	Footing � Thoissey
Sun 7 Aug	32	8 Nat	00:10:00	0.5		2	0		Sa�ne	
Mon 8 Aug	33	8 C�p	01:22:00	14	100	14.8	1.4		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 9 Aug	33	8 Nat	00:42:00	1.9		7.6	0		Piscine	
Wed 10 Aug	33	8 V�lo	01:25:00	30		6	0		Synapse 2010	
Wed 10 Aug	33	8 V�lo	01:20:00	30		6	0		Synapse 2010	
Thu 11 Aug	33	8 C�p	01:17:00	14	100	14.8	1.4		Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 12 Aug	33	8 V�lo	01:35:00	30		6	0		VTT 2008	
Fri 12 Aug	33	8 V�lo	01:30:00	30		6	0		VTT 2008	
Sun 14 Aug	33	8 C�p	01:15:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 16 Aug	34	8 V�lo	01:30:00	30		6	0		VTT 2008	
Tue 16 Aug	34	8 V�lo	01:25:00	30		6	0		VTT 2008	
Wed 17 Aug	34	8 V�lo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Wed 17 Aug	34	8 V�lo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Thu 18 Aug	34	8 V�lo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Thu 18 Aug	34	8 V�lo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Fri 19 Aug	34	8 V�lo	01:30:00	30		6	0		VTT 2008	
Fri 19 Aug	34	8 V�lo	01:25:00	30		6	0		VTT 2008	
Sat 20 Aug	34	8 V�lo	01:20:00	28		5.6	0		Synapse 2010	
Sat 20 Aug	34	8 V�lo	01:15:00	28		5.6	0		Synapse 2010	
Sun 21 Aug	34	8 V�lo	01:20:00	28		5.6	0		Synapse 2010	
Sun 21 Aug	34	8 V�lo	07:00:00	200		40	0		Synapse 2010	
Mon 22 Aug	35	8 V�lo	23:00:00	500		100	0		Synapse 2010	
Tue 23 Aug	35	8 V�lo	22:00:00	450		90	0		Synapse 2010	
Wed 24 Aug	35	8 V�lo	03:30:00	80		16	0		Synapse 2010	PBP (km/jour approximatif...)
Tue 30 Aug	36	8 C�p	01:25:00	14	100	14.8	1.4		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 31 Aug	36	8 V�lo	01:25:00	30		6	0		Synapse 2010	
Thu 1 Sep	36	9 Vélo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Thu 1 Sep	36	9 Vélo	00:55:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Fri 2 Sep	36	9 C�p	00:55:00	10	50	10.4	1		Saucony Hurricane 45 2010	
Sun 4 Sep	36	9 C�p	00:57:00	8	50	8.4	1.3		Inov8 RC319 2011	
Mon 5 Sep	37	9 C�p	00:50:00	8	50	8.4	1.3		Inov8 RC319 2011	
Tue 6 Sep	37	9 C�p	00:57:00	9.5		9.5	0		Inov8 RC319 2011	
Wed 7 Sep	37	9 Nat	00:27:00	1.1		4.4	0		Piscine	
Thu 8 Sep	37	9 C�p	00:28:00	5		5	0		Saucony Xodus 2011	
Fri 9 Sep	37	9 C�p	00:35:00	6		6	0		Saucony Hurricane 45 2010	

J

Sun 11 Sep	37	9	Càp	14:00:00	60	4000	92	13.3		Saucony Xodus 2011	TDG 1/6
Mon 12 Sep	38	9	Càp	21:00:00	70	5000	110	14.3		Saucony Xodus 2011	TDG 2/6
Tue 13 Sep	38	9	Càp	21:00:00	70	5000	110	14.3		Saucony Xodus 2011	TDG 3/6
Wed 14 Sep	38	9	Càp	21:00:00	60	4500	96	15		Saucony Xodus 2011	TDG 4/6
Thu 15 Sep	38	9	Càp	21:00:00	60	4500	96	15		Saucony Xodus 2011	TDG 5/6
Fri 16 Sep	38	9	Càp	07:00:00	20	1000	28	10		Saucony Xodus 2011	TDG 6/6
Wed 21 Sep	39	9	Vélo	01:00:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Wed 21 Sep	39	9	Vélo	01:00:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Thu 29 Sep	40	9	Vélo	01:00:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Thu 29 Sep	40	9	Vélo	01:00:00	15		3	0		Cruiser 2007	
Mon 3 Oct	41	10	Càp	00:00:00	0		0	0			Semaine off
Mon 10 Oct	42	10	Càp	00:00:00	0		0	0			Semaine off
Mon 17 Oct	43	10	Càp	00:00:00	0		0	0			Semaine off
Mon 24 Oct	44	10	Càp	00:56:00	10		10	1.3		Saucony Hurricane 45 2010	Reprise ! J'y vais cool et prends plaisir, il fait beau. Mince, courbatures d'hier (incroyable...) comme un idiot je fais la course avec un joggeur, non non il ne me doublera pas. Je suis toujours aussi joueur.
Tue 25 Oct	44	10	Càp	01:06:00	13		13	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 28 Oct	44	11	Càp	00:56:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Sat 29 Oct	44	11	Càp	00:44:00	8	50	8.4	0.7		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 31 Oct	45	11	Càp	01:55:00	20		20	0		Saucony Hurricane 45 2010	Très belle journée d'automne
Tue 1 Nov	45	11	Càp	00:43:00	8		8	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Thu 3 Nov	45	11	Càp	01:25:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	Aller BE
Thu 3 Nov	45	11	Càp	01:25:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	Retour BE
Fri 4 Nov	45	11	Càp	00:56:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Sun 6 Nov	45	11	Càp	01:46:00	19		19	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 7 Nov	46	11	Càp	01:22:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 7 Nov	46	11	Càp	01:29:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 8 Nov	46	11	Càp	00:56:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 9 Nov	46	11	Càp	01:16:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Wed 9 Nov	46	11	Càp	01:22:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Thu 10 Nov	46	11	Càp	00:55:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Sat 12 Nov	46	11	Càp	02:25:00	27		27	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 14 Nov	47	11	Càp	01:50:00	19		19	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 15 Nov	47	11	Càp	01:05:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	Avec Guy
Wed 16 Nov	47	11	Càp	03:05:00	30	150	31.2	1		Saucony Hurricane 46 2010	
Thu 17 Nov	47	11	Càp	00:16:00	3		3	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Fri 18 Nov	47	11	Càp	00:58:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	

J

Sun 20 Nov	47	11	Càp	03:00:00	28	100	28.8	0.7		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 21 Nov	48	11	Càp	01:03:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 22 Nov	48	11	Càp	00:56:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 23 Nov	48	11	Nat	00:30:00	1.3		5.2	0		Piscine	
Thu 24 Nov	48	11	Càp	00:40:00	8		8	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 25 Nov	48	11	Càp	00:53:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Mon 28 Nov	49	11	Càp	02:13:00	19		19	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 29 Nov	49	11	Càp	03:00:00	30		30	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 30 Nov	49	11	Càp	03:27:00	30		30	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Thu 1 Dec	49	12	Càp	01:27:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Thu 1 Dec	49	12	Càp	01:25:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Fri 2 Dec	49	12	Càp	00:57:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Sun 4 Dec	49	12	Càp	04:07:00	40		40	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 5 Dec	50	12	Càp	00:48:00	7		7	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 6 Dec	50	12	Càp	01:03:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 7 Dec	50	12	Càp	01:30:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Thu 8 Dec	50	12	Càp	00:54:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Fri 9 Dec	50	12	Càp	01:25:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Fri 9 Dec	50	12	Càp	01:25:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 12 Dec	51	12	Càp	02:05:00	20		20	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 13 Dec	51	12	Càp	01:00:00	10		10	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Wed 14 Dec	51	12	Càp	03:25:00	30		30	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Fri 16 Dec	51	12	Càp	01:05:00	12		12	0		Saucony Hurricane 45 2010	
Mon 19 Dec	52	12	Càp	03:25:00	30	150	31.2	1		Saucony Hurricane 45 2010	
Tue 20 Dec	52	12	Càp	01:10:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 20 Dec	52	12	Càp	01:20:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Wed 21 Dec	52	12	Càp	00:43:00	1.9		1.9	0		Piscine	
Fri 23 Dec	52	12	Càp	03:25:00	29	150	30.2	1		Saucony Hurricane 46 2010	
Fri 23 Dec	52	12	Càp	03:15:00	29	100	29.8	0.7		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 26 Dec	53	12	Càp	01:05:00	11		11	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Mon 26 Dec	53	12	Càp	01:10:00	12		12	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 27 Dec	53	12	Càp	01:25:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Tue 27 Dec	53	12	Càp	01:25:00	15		15	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Wed 28 Dec	53	12	Càp	02:44:00	24		24	0		Saucony Hurricane 46 2010	
Fri 30 Dec	53	12	Càp	03:35:00	29	150	30.2	1		Saucony Hurricane 46 2010	Dur dur, lendemain de St David M&C
Fri 30 Dec	53	12	Càp	01:10:00	10		10	0		Saucony Hurricane 46 2010	

Equiv

Filter

Sum - Equiv	Sport			
Semaine	Càp	Nat	Vélo	Total Result
1	27.6			27.6
2	161.2			161.2
3	175.6			175.6
4	105		4	115
5	93.7		6	99.7
6	47.5		4	63.5
7	113.4			142.2
8	58		13.2	139.2
9	79.4			124
10	99.5		4	121.5
11	35.5			90.3
12	118		5.6	159.6
13	100.8		5.2	135.2
14	123.8			123.8
15	3			71
16	96.12			108.12
17	97.2			97.2
18	47.6			73.2
19	66			96.4
20	38.48		6	140.48
21	98.8			113.6
22	77.36			101.76
23	70.6			225
24	18			160.2
25	60.1			60.1
26	40			125.8
27	10			225
28	23		4	27
29	265.2			265.2
30	22.4			22.4
31	9.2			21.2
32	28		8.8	72.8
33	43.6		7.6	75.2
34				92.8
35				206
36	33.6			45.6
37	120.9		4.4	125.3
38	440			440
39				6
40				6

Equiv

41	0			0
42	0			0
43	0			0
44	41.4			41.4
45	87			87
46	107			107
47	102			102
48	38	5.2		43.2
49	159			159
50	72			72
51	72			72
52	123.1			123.1
53	117.2			117.2
Total Result	3966.86	78	1560.8	5605.66

Durée

Filter

Sum - Durée	Sport			
Semaine	Câp	Nat	Vélo	Total Result
1	02:43:00			02:43:00
2	16:24:00			16:24:00
3	27:02:00			27:02:00
4	12:16:00	00:22:00	02:00:00	14:38:00
5	10:31:00	00:35:00		11:06:00
6	04:30:00	00:23:00	03:30:00	08:23:00
7	14:02:30		06:40:00	20:42:30
8	04:57:00	01:14:00	16:25:00	22:36:00
9	10:09:00		11:10:00	21:19:00
10	09:20:00	00:25:00	04:40:00	14:25:00
11	03:40:00		13:50:00	17:30:00
12	15:01:00	00:33:00	08:50:00	24:24:00
13	11:40:04	00:35:00	06:20:00	18:35:04
14	27:04:00			27:04:00
15	00:18:00		18:32:00	18:50:00
16	10:07:00		03:05:00	13:12:00
17	12:32:00			12:32:00
18	04:50:00		07:10:00	12:00:00
19	05:52:00		07:45:00	13:37:00
20	03:48:00	00:35:00	20:40:00	25:03:00
21	10:27:00		04:20:00	14:47:00
22	07:07:00		05:35:00	12:42:00
23	07:30:00		37:10:00	44:40:00
24	01:50:00		32:40:00	34:30:00
25	05:30:00			05:30:00
26	03:31:00		26:10:00	29:41:00
27	00:55:00		56:40:00	57:35:00
28	02:10:00	00:22:00		02:32:00
29	52:30:00			52:30:00
30	05:00:00			05:00:00
31	01:00:00		02:55:00	03:55:00
32	03:05:00	00:47:00	08:25:00	12:17:00
33	03:54:00	00:42:00	05:50:00	10:26:00
34			20:25:00	20:25:00
35			48:30:00	48:30:00
36	03:17:00		03:15:00	06:32:00
37	16:50:00	00:27:00		17:17:00
38	91:00:00			91:00:00
39			02:00:00	02:00:00
40			02:00:00	02:00:00

Durée

41	00:00:00			00:00:00
42	00:00:00			00:00:00
43	00:00:00			00:00:00
44	03:42:00			03:42:00
45	08:10:00			08:10:00
46	09:45:00			09:45:00
47	10:14:00			10:14:00
48	03:32:00	00:30:00		04:02:00
49	16:36:00			16:36:00
50	07:05:00			07:05:00
51	07:35:00			07:35:00
52	13:18:00			13:18:00
53	12:34:00			12:34:00
Total Result	514:53:34	07:30:00	386:32:00	908:55:34

Mois

Filter
Sport

- all -

Mois	Data	
1	Sum - Durée	73:58:00
	Sum - Distance	589
	Sum - D+	3200
	Sum - Équiv	598.1
	Sum - Rdouce	00:45:00
	Sum - Rdure	00:30:00
2	Sum - Durée	72:38:30
	Sum - Distance	1029.8
	Sum - D+	5100
	Sum - Équiv	469.9
	Sum - Rdouce	04:00:00
	Sum - Rdure	01:10:00
3	Sum - Durée	74:15:04
	Sum - Distance	1000.7
	Sum - D+	4600
	Sum - Équiv	496.6
	Sum - Rdouce	
	Sum - Rdure	00:28:00
4	Sum - Durée	78:44:00
	Sum - Distance	756
	Sum - D+	11590
	Sum - Équiv	426.32
	Sum - Rdouce	
	Sum - Rdure	
5	Sum - Durée	73:49:00
	Sum - Distance	1201.5
	Sum - D+	1930
	Sum - Équiv	511.04
	Sum - Rdouce	00:15:00
	Sum - Rdure	00:15:00

Mois

6	Sum - Durée	130:06:00
	Sum - Distance	2441.5
	Sum - D+	550
	Sum - Équiv	640.3
	Sum - Rdouce	00:45:00
	Sum - Rdure	
7	Sum - Durée	101:57:00
	Sum - Distance	940
	Sum - D+	13850
	Sum - Équiv	469.8
	Sum - Rdouce	
	Sum - Rdure	
8	Sum - Durée	94:28:00
	Sum - Distance	1910.1
	Sum - D+	550
	Sum - Équiv	467.6
	Sum - Rdouce	
	Sum - Rdure	
9	Sum - Durée	115:59:00
	Sum - Distance	477.6
	Sum - D+	24150
	Sum - Équiv	602.1
	Sum - Rdouce	
	Sum - Rdure	
10	Sum - Durée	02:02:00
	Sum - Distance	23
	Sum - D+	
	Sum - Équiv	23
	Sum - Rdouce	
	Sum - Rdure	
11	Sum - Durée	42:31:00
	Sum - Distance	430.3
	Sum - D+	300
	Sum - Équiv	436.6

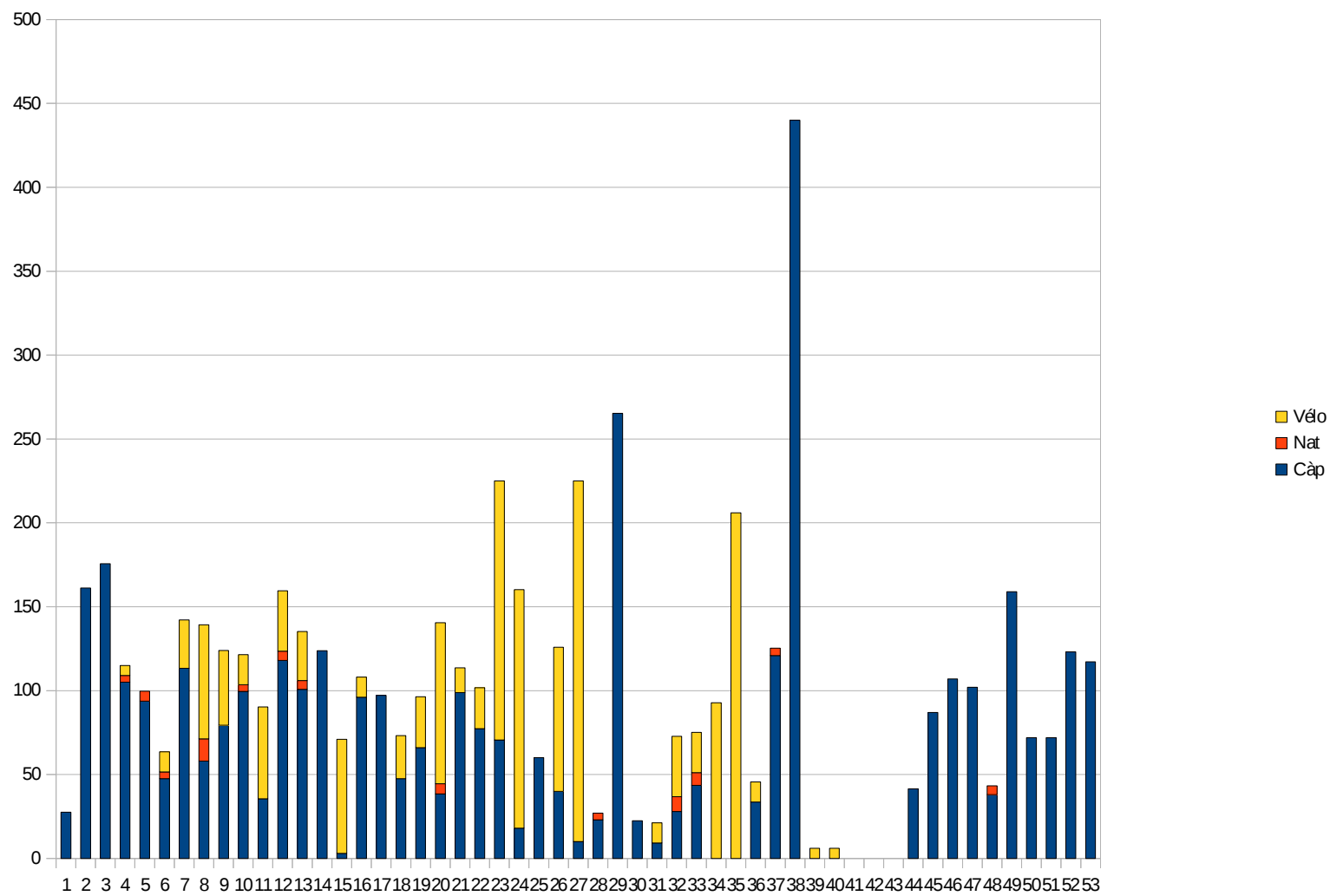
Mois

	Sum - Rdouce	
	Sum - Rdure	
12	Sum - Durée	48:28:00
	Sum - Distance	459.9
	Sum - D+	550
	Sum - Équiv	464.3
	Sum - Rdouce	
	Sum - Rdure	
Total Sum - Durée		908:55:34
Total Sum - Distance		11259.4
Total Sum - D+		66370
Total Sum - Équiv		5605.66
Total Sum - Rdouce		05:45:00
Total Sum - Rdure		02:23:00

Matos

Matériel	Reliquat 2010	Cumul 2011	Total
Asics Trabuco 2009	392	524.5	916.5
Cruiser 2007	1908	576	2484
Inov8 RC319 2011	0	25.5	25.5
K-Swiss 2010	174	22	196
Kiprun 2000 2010	146	476.5	622.5
Piscine	0	20.9	20.9
Salomon Quest 2011	0	225	225
Saucony Hurricane 45 2010	151	1157.5	1308.5
Saucony Hurricane 46 2010	512	658	1170
Saucony Xodus 2011	0	345	345
Synapse 2010	5741	5177	10918
Tandem 2002	883	909	1792
VTT 2008	8694	1142	9836

Graph1



Graph2

