

J

Date	mai Moi		Sport	Durée	Dista		Équiv	Pente	Rdouce	Rdure	Matériel	Commentaire
	ne	s			nce	D+						
mar. 1 janv.	1	1	Càp	01:50:00	20		20	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mer. 2 janv.	1	1	Càp	01:30:00	14		14	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mer. 2 janv.	1	1	Càp	00:20:00	3		3	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
jeu. 3 janv.	1	1	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	Tapis
jeu. 3 janv.	1	1	Rameur	00:21:00	5		2,5	0				
jeu. 3 janv.	1	1	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
ven. 4 janv.	1	1	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
ven. 4 janv.	1	1	Rameur	00:22:00	5		2,5	0				
ven. 4 janv.	1	1	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
sam. 5 janv.	1	1	Càp	02:30:00	26		26	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
dim. 6 janv.	1	1	Càp	02:30:00	26		26	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
lun. 7 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
lun. 7 janv.	2	1	Rameur	00:30:00	7,2		3,6	0				
lun. 7 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
lun. 7 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
lun. 7 janv.	2	1	Rameur	00:45:00	10,9		5,45	0				
lun. 7 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0			Brompton 2012	

J

mer. 9 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mer. 9 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 10 janv.	2	1	Càp	00:45:00	7		7	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
jeu. 10 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 10 janv.	2	1	Càp	00:30:00	6,5		6,5	0		Asics GT 2170 2012	
jeu. 10 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 10 janv.	2	1	Nat	00:40:00	1,2		4,8	0			
ven. 11 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
ven. 11 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
sam. 12 janv.	2	1	Càp	04:35:00	40		40	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	J'achète des fleurs sur le retour, à force de le voir, ce fleuriste de Bezons, j'ai fini par craquer ;)
dim. 13 janv.	2	1	Càp	01:00:00	11		11	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
lun. 14 janv.	3	1	Càp	01:15:00	13		13	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
lun. 14 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	Brrr, grand froid
lun. 14 janv.	3	1	Rameur	00:43:00	10,1		5,05	0			

J

lun. 14 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mar. 15 janv.	3	1	Càp	01:50:00	19		19	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mer. 16 janv.	3	1	Càp	01:25:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mer. 16 janv.	3	1	Rameur	00:30:00	7,1		3,55	0			
mer. 16 janv.	3	1	Càp	01:25:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Super patate, même pas fatigué !
jeu. 17 janv.	3	1	Nat	00:40:00	1,2		4,8	0			Cours de brasse ! Noter que j'ai les bras en compote parce que j'ai débité du bois à la hache en journée
ven. 18 janv.	3	1	Càp	01:30:00	14		14	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
dim. 20 janv.	3	1	Càp	02:25:00	20	200	21,6	2		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
lun. 21 janv.	4	1	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
lun. 21 janv.	4	1	Rameur	00:43:00	10		5	0			
lun. 21 janv.	4	1	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mar. 22 janv.	4	1	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	

J

mar. 22 janv.	4	1	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mer. 23 janv.	4	1	Càp	01:30:00	14	14	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mer. 23 janv.	4	1	Rameur	00:21:00	5	2,5	0		
mer. 23 janv.	4	1	Càp	02:15:00	20	20	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
jeu. 24 janv.	4	1	Nat	00:45:00	1,3	5,2	0		
ven. 25 janv.	4	1	Càp	01:30:00	14	14	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
sam. 26 janv.	4	1	Càp	02:15:00	21	21	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
dim. 27 janv.	4	1	Càp	08:15:00	54	54	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Paris-Mantes à la marche
lun. 28 janv.	5	1	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
lun. 28 janv.	5	1	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mar. 29 janv.	5	1	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mar. 29 janv.	5	1	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mer. 30 janv.	5	1	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mer. 30 janv.	5	1	Rameur	00:21:00	5	2,5	0		
mer. 30 janv.	5	1	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
jeu. 31 janv.	5	1	Càp	01:30:00	14	14	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	

J

ven. 1 févr.	5	2 C�ap	01:30:00	14	14	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
sam. 2 févr.	5	2 C�ap	02:05:00	20	20	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
lun. 4 févr.	6	2 C�ap	00:45:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
lun. 4 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
lun. 4 févr.	6	2 Rameur	00:24:00	6	3	0	
lun. 4 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mar. 5 févr.	6	2 C�ap	00:42:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
mar. 5 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mar. 5 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mer. 6 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mer. 6 févr.	6	2 Rameur	00:20:30	5	2,5	0	
mer. 6 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 7 févr.	6	2 C�ap	00:40:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
jeu. 7 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 7 févr.	6	2 C�ap	00:30:00	6,5	6,5	0	Asics GT 2170 2012
jeu. 7 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 7 févr.	6	2 Nat	00:40:00	1,2	4,8	0	

J

ven. 8 févr.	6	2 C�ap	00:42:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
ven. 8 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
ven. 8 févr.	6	2 Rameur	00:42:30	10	5	0	
ven. 8 févr.	6	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
dim. 10 févr.	6	2 C�ap	01:55:00	20	20	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
lun. 11 févr.	7	2 C�ap	00:45:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
lun. 11 févr.	7	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
lun. 11 févr.	7	2 Rameur	00:44:00	10	5	0	
lun. 11 févr.	7	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mar. 12 févr.	7	2 C�ap	00:45:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
mar. 12 févr.	7	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mar. 12 févr.	7	2 Rameur	00:21:00	5	2,5	0	
mar. 12 févr.	7	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mer. 13 févr.	7	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mer. 13 févr.	7	2 C�ap	00:30:00	7,1	7,1	0	Asics GT 2170 2012
mer. 13 févr.	7	2 V�elo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 14 févr.	7	2 C�ap	00:45:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues

J

jeu. 14 févr.	7	2 Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 14 févr.	7	2 Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
ven. 15 févr.	7	2 Càp	00:45:00	7		7	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
ven. 15 févr.	7	2 Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
ven. 15 févr.	7	2 Rameur	00:50:00	11,4		5,7	0			
ven. 15 févr.	7	2 Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
sam. 16 févr.	7	2 Càp	02:20:00	26		26	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
dim. 17 févr.	7	2 Càp	03:00:00	29		29	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Croisé Mouss, il est guéri, ouf !
dim. 17 févr.	7	2 Càp	02:10:00	20		20	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Brr, fait froid
lun. 18 févr.	8	2 Càp	00:45:00	7		7	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	La fatigue de la veille se fait sentir mais pas trop, courbatures très légères, bon pied bon œil
lun. 18 févr.	8	2 Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
lun. 18 févr.	8	2 Rameur	00:30:00	7,1		3,55	0			
lun. 18 févr.	8	2 Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	

J

mar. 19 févr.	8	2	Càp	00:45:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
mar. 19 févr.	8	2	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mar. 19 févr.	8	2	Rameur	00:30:00	7,2	3,6	0	
mar. 19 févr.	8	2	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mer. 20 févr.	8	2	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mer. 20 févr.	8	2	Càp	00:30:00	7	7	0	Asics GT 2170 2012
mer. 20 févr.	8	2	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 21 févr.	8	2	Càp	01:05:00	11	11	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
jeu. 21 févr.	8	2	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 21 févr.	8	2	Càp	00:30:00	6,2	6,2	0	Asics GT 2170 2012
jeu. 21 févr.	8	2	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 21 févr.	8	2	Nat	00:40:00	1,2	4,8	0	
ven. 22 févr.	8	2	Càp	01:00:00	9	9	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
ven. 22 févr.	8	2	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
ven. 22 févr.	8	2	Rameur	00:23:00	5	2,5	0	
ven. 22 févr.	8	2	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012
sam. 23 févr.	8	2	Càp	03:45:00	35	35	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues

J

dim. 24 févr.	8	2 C�p	02:55:00	30		30	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues
lun. 25 févr.	9	2 C�p	01:00:00	9		9	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues
lun. 25 févr.	9	2 V�lo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012
lun. 25 févr.	9	2 Rameur	00:30:00	7		3,5	0			
lun. 25 févr.	9	2 V�lo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012
mar. 26 févr.	9	2 C�p	01:15:00	12		12	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues
mar. 26 févr.	9	2 V�lo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012
mar. 26 févr.	9	2 Rameur	00:30:00	7,2		3,6	0			
mar. 26 févr.	9	2 V�lo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012
mer. 27 févr.	9	2 V�lo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012
mer. 27 févr.	9	2 V�lo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012

jeu. 28 févr.	9	2	Càp	08:00:00	62		62	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Je prends un RTT pour me faire une petite « boucle des costauds » du côté de Cergy. Comme un idiot je me fais une (petite j'espère) entorse à la cheville droite. Crotte.
ven. 1 mars	9	3	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
ven. 1 mars	9	3	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
lun. 4 mars	10	3	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
lun. 4 mars	10	3	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
mar. 5 mars	10	3	Càp	01:40:00	16		16	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Aller au boulot en passant par La Défense
mar. 5 mars	10	3	Càp	01:30:00	14		14	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mer. 6 mars	10	3	Càp	01:40:00	16		16	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	

J

jeu. 7 mars	10	3 Càp	10:40:00	86		86	0			Saucony Hurricane 46 2012 bleues	La « boucle des costauds », la vraie, avec A/R depuis Argenteuil. Costaud;) Je ne vais pas très vite mais suis très régulier, 8km/h de moyenne du début à la fin, en pratique je cours à 10 quand c'est plat et bitumé (pas très souvent)	
ven. 8 mars	10	3 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012		
ven. 8 mars	10	3 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012		

sam. 9 mars	10	3 Càp	02:00:00	20	20	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Hum, je ne suis pas fier, j'ai tellement trainé pour remplir mon carnet d'entrainement que je ne suis plus certain de l'avoir fait, celui-là. Enfin, je crois que oui...
lun. 11 mars	11	3 Càp	00:45:00	7	7	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
lun. 11 mars	11	3 Vélo	00:50:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
lun. 11 mars	11	3 Vélo	00:50:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
mar. 12 mars	11	3 Càp	00:45:00	7	7	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mar. 12 mars	11	3 Vélo	00:50:00	14	2,8	0		Brompton 2012	Grosse neige le matin
mar. 12 mars	11	3 Vélo	00:50:00	14	2,8	0		Brompton 2012	Retour féérique, neige partout, personne, génial
mer. 13 mars	11	3 Càp	01:30:00	15	15	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	

J

jeu. 14 mars	11	3 C�p	01:35:00	14	14	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
ven. 15 mars	11	3 Marche	02:30:00	15	15	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	D�but Dieppe – Gisors
sam. 16 mars	11	3 Marche	16:00:00	90	90	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Fin Dieppe – Gisors
lun. 18 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
lun. 18 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mar. 19 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mar. 19 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mer. 20 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mer. 20 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
jeu. 21 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
jeu. 21 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
jeu. 21 mars	12	3 Nat	00:45:00	1,2	4,8	0		
ven. 22 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
ven. 22 mars	12	3 V�lo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
sam. 23 mars	12	3 C�p	00:45:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	

J

lun. 25 mars	13	3	Càp	00:38:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
lun. 25 mars	13	3	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
lun. 25 mars	13	3	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mar. 26 mars	13	3	Càp	00:42:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
mar. 26 mars	13	3	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mar. 26 mars	13	3	Vélo	00:45:00	14	7	0	Brompton 2012
mer. 27 mars	13	3	Càp	00:42:00	7	14	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
mer. 27 mars	13	3	Càp	01:22:00	14	14	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
jeu. 28 mars	13	3	Càp	01:28:00	14	2,8	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
jeu. 28 mars	13	3	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 28 mars	13	3	Vélo	00:45:00	14	7	0	Brompton 2012
ven. 29 mars	13	3	Càp	00:42:00	7	7	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues
ven. 29 mars	13	3	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
ven. 29 mars	13	3	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
sam. 30 mars	13	3	Càp	02:26:00	26	26	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues

J

dim. 31 mars	13	3	Càp	02:28:00	26	26	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Changement d'horaire (hiver -> été) et surtout bon vieux froid des familles, aglagla les mains. À part ça, la pêche.
lun. 1 avr.	14	4	Càp	03:25:00	36	36	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Bonne patate, même à la fin. Allez, on y croit à ces 6 jours!
mar. 2 avr.	14	4	Càp	02:11:00	22	22	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mar. 2 avr.	14	4	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mar. 2 avr.	14	4	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mer. 3 avr.	14	4	Càp	01:25:00	14	14	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
mer. 3 avr.	14	4	Càp	01:12:00	14	14	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
jeu. 4 avr.	14	4	Càp	00:55:00	10	10	0	Saucony Hurricane 46 2012 bleues	
jeu. 4 avr.	14	4	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
jeu. 4 avr.	14	4	Càp	00:30:00	7	7	0	Asics GT 2170 2012	

J

jeu. 4 avr.	14	4 Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 4 avr.	14	4 Nat	00:45:00	1,2	4,8	0			Entraînement musclé, vivifiant
ven. 5 avr.	14	4 Càp	01:10:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Super patate décapante, ZEU grande forme
ven. 5 avr.	14	4 Càp	01:10:00	14	14	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Woof !
sam. 6 avr.	14	4 Marche	01:00:00	2	2	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Découverte de la marche athétique à Champigny sur Marne. Très instructif.
dim. 7 avr.	14	4 Càp	01:45:00	20	20	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Bon rythme, grand froid et super patate;)
dim. 7 avr.	14	4 Càp	00:15:00	2	2	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Avec les 3 filles en vélo, Garance prend un peu de temps à s'habituer à l'ancien vélo de Lise, mais « ça vient »
lun. 8 avr.	15	4 Càp	02:10:00	20	20	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	La grande forme se tasse un peu, il pleut, dur dur

J

lun. 8 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
lun. 8 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mar. 9 avr.	15	4 Càp	00:44:00	7		7	0		Saucony Hurricane 46 2012 bleues	Le printemps c'est pour quand? Froid, pluie, ça commence à être lassant...
mar. 9 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mar. 9 avr.	15	4 Marche	00:09:00	1,5		1,5	0		Asics GT 2170 2012	Je commence à tenter le « 9km/h marche uniquement » et au bout de 9 minutes → panne électrique générale (coupure pompiers) du coup le tapis fonctionne moins bien
mar. 9 avr.	15	4 Rameur	00:13:00	3		1,5	0			Un peu de rameur avant évacuation de la salle
mar. 9 avr.	15	4 Vélo	01:00:00	18		3,6	0		Brompton 2012	

J

mar. 9 avr.	15	4 Vélo	00:30:00	8	1,6	0		Brompton 2012	Retour depuis le Marathonien, j'ai acheté le magasin (prévision 6j...)
mer. 10 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
mer. 10 avr.	15	4 Marche	00:30:00	4,5	4,5	0		Asics GT 2170 2012	Enfin, je me sors les doigts du c*! et tente l'entraînement « marche sur tapis » pur et dur. 9Km/h en marchant, ça pique !
mer. 10 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
mer. 10 avr.	15	4 Càp	02:41:00	26	26	0		Brooks Trance 2013	Je sens une petite fatigue qui monte, jambes lourdes, en même temps, ces derniers temps, j'aligne pas mal de km, donc c'est sans surprise
jeu. 11 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012	

J

jeu. 11 avr.	15	4	Marche	00:30:00	4,5	4,5	0	Asics GT 2170 2012	Re-4,5km en marchant sur tapis. Ça pique !
ven. 11 avr.	15	4	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
jeu. 11 avr.	15	4	Nat	00:45:00	1,2	4,8	0		
ven. 12 avr.	15	4	Càp	01:20:00	14	14	0	Asics GT 3000 2013	
ven. 12 avr.	15	4	Càp	01:20:00	14	14	0	Asics GT 3000 2013	
sam. 13 avr.	15	4	Nat	01:30:00	4	16	0		Une bonne vieille séance d'endurance en natation, ça faisait longtemps. J'ai une ligne d'eau pour moi tout seul !
dim. 14 avr.	15	4	Càp	01:45:00	17	17	0	Brooks Trance 2013	Avec Lise, la vraie bonne sortie, il fait soleil, c'est génial
dim. 14 avr.	15	4	Càp	01:40:00	18	18	0	Brooks Trance 2013	Tour aux Chanteraines
dim. 14 avr.	15	4	Càp	01:35:00	20	20	0	Asics GT 3000 2013	MP3 à fond, super patate malgré la nuit et les 2 entraînements précédents. On y croit à ce 6j, on y croit.

J

lun. 15 avr.	16	4	Càp	00:42:00	7	7	0		Brooks Trance 2013	
lun. 15 avr.	16	4	Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
lun. 15 avr.	16	4	Marche	00:30:00	4,5	4,5	0		Asics GT 2170 2012	Sur tapis, marche uniquement. Dur, très dur, irrésistible envie de courir
lun. 15 avr.	16	4	Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
mar. 16 avr.	16	4	Càp	00:40:00	7	7	0		Asics GT 3000 2013	
mar. 16 avr.	16	4	Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
mar. 16 avr.	16	4	Marche	00:30:00	4,5	4,5	0		Asics GT 2170 2012	
mar. 16 avr.	16	4	Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
mar. 16 avr.	16	4	Càp	02:32:00	26	26	0		Asics GT 3000 2013	Départ minuit, arrivée pleine nuit, d'entraînement « +++ ». Mais pas de trop;)

J

mer. 17 avr.	16	4	Càp	01:26:00	14	14	0		Brooks Trance 2013	Jambes dures, mais ça passe. 4H de sommeil seulement entre l'entraînement de la veille (enfin, noté la veille) et celui-ci
mer. 17 avr.	16	4	Càp	01:27:00	14	14	0		Brooks Trance 2013	Je finis avec une énorme ampoule à l'intérieur du pied gauche (chopée avec les ASICS la veille) mais qui ne fait pas mal du tout.
jeu. 18 avr.	16	4	Càp	00:40:00	7	7	0		Brooks Trance 2013	
jeu. 18 avr.	16	4	Vélo	00:50:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 18 avr.	16	4	Marche	00:30:00	4,6	4,6	0		Asics GT 2170 2012	Tapis + marche
jeu. 18 avr.	16	4	Vélo	00:50:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 18 avr.	16	4	Nat	00:40:00	1,1	4,4	0			
ven. 19 avr.	16	4	Càp	00:33:00	7	7	0		Brooks Trance 2013	
ven. 19 avr.	16	4	Vélo	00:50:00	14	2,8	0		Brompton 2012	

J

ven. 19 avr.	16	4	Marche	00:30:00	4,7		4,7	0			Asics GT 2170 2012	Tapis + marche, à 9,4 de moyenne, ça commence à piquer!
ven. 19 avr.	16	4	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
sam. 20 avr.	16	4	Càp	04:05:00	35	300	37,4	1,7			Brooks Trance 2013	Chez Dudu, sortie matinale
dim. 21 avr.	16	4	Càp	05:25:00	45	400	48,2	1,8			Brooks Trance 2013	Tj chez Dudu, 10 bornes avec Valérie, le reste seul, sur la fin je croise une course, et accélère 2 bornes pour les suivre. Jouissif.
dim. 21 avr.	16	4	Càp	02:10:00	20		20	0			Asics GT 3000 2013	La der des der, maintenant l'entraînement pour les 6j du Luc est derrière moi, on verra bien ce que cela donnera...
lun. 22 avr.	17	4	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
lun. 22 avr.	17	4	Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	

J

mar. 23 avr.	17	4 Vélo	00:50:00	14	2,8	0		Brompton 2012
mar. 23 avr.	17	4 Vélo	00:50:00	14	2,8	0		Brompton 2012
mer. 24 avr.	17	4 Càp	01:20:00	14	14	0		Asics GT 3000 2013
jeu. 25 avr.	17	4 Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012
jeu. 25 avr.	17	4 Marche	01:20:00	4,8	4,8	0		Asics GT 2170 2012 Marche uniquement, dur mais fait, 9,6 km/h de moyenne (9,7 au compteur, moins le départ un peu lent)
jeu. 25 avr.	17	4 Nat	00:35:00	0,8	3,2	0		Séance de rétro-pédalage dans la fosse, dur dur !
ven. 26 avr.	17	4 Vélo	00:40:00	14	2,8	0		VTT 2008 P*tain de Brompton et son fond de jante pourri, je suis contraint de me rabattre sur mon bon vieux VTT...

J

ven. 26 avr.	17	4	Marche	00:30:00	4,9	4,9	0		Asics GT 2170 2012	Marche « presque » uniquement, j'ai trotiné quelques dizaines de secondes, peur de me blesser, mais les 5 km semblent envisageables
ven. 26 avr.	17	4	Vélo	00:45:00	14	2,8	0		VTT 2008	
sam. 27 avr.	17	4	Càp	01:33:00	20	20	0		Saucony Hurricane 2013	Aux écouteurs, bonne forme, j'aurais peut-être pu aller un poil plus vite, mais les 6j s'approchent, prudence.
dim. 28 avr.	17	4	Càp	02:53:00	30	30	0		Saucony Hurricane 2013	
lun. 29 avr.	18	4	Càp	01:22:00	14	14	0		Asics GT 3000 2013	
lun. 29 avr.	18	4	Càp	01:20:00	14	14	0		Asics GT 3000 2013	
mar. 30 avr.	18	4	Càp	01:37:00	16	16	0		Saucony Hurricane 2013	
jeu. 2 mai	18	5	Càp	01:18:00	14	14	0		Saucony Hurricane 2013	

J

ven. 3 mai	18	5 Càp	01:18:00	14	14	0	Saucony Hurricane 2013	Le der des der avant le Luc, maintenant c'est joué
sam. 4 mai	18	5 Càp	00:44:00	7	7	0	Brompton 2012	
mar. 7 mai	19	5 Càp	05:00:00	50	50	0	Saucony Hurricane 2013	6j du Luc !
mar. 7 mai	19	5 Marche	03:00:00	20	20	0	Saucony Hurricane 2013	Bon, j ; ai noté 1j/2 avec les Brooks, en vérité c'était par tranche de 12h, disons que j'ai usé les 2 paires;)
mer. 8 mai	19	5 Càp	14:00:00	105	105	0	Saucony Hurricane 2013	
mer. 8 mai	19	5 Marche	08:00:00	45	45	0	Saucony Hurricane 2013	
jeu. 9 mai	19	5 Càp	13:00:00	95	95	0	Brooks Trance 2013	
jeu. 9 mai	19	5 Marche	08:00:00	45	45	0	Brooks Trance 2013	
ven. 10 mai	19	5 Càp	13:00:00	95	95	0	Saucony Hurricane 2013	
ven. 10 mai	19	5 Marche	08:00:00	45	45	0	Saucony Hurricane 2013	

J

sam. 11 mai	19	5	Càp	13:00:00	95	95	0		Brooks Trance 2013	
sam. 11 mai	19	5	Marche	08:00:00	45	45	0		Brooks Trance 2013	À ce stade la gomme des Brooks est morte → trop tendre mon ami !
dim. 12 mai	19	5	Càp	02:00:00	15	15	0		Saucony Hurricane 2013	
dim. 12 mai	19	5	Marche	03:00:00	22	22	0		Saucony Hurricane 2013	La tuile, horrible douleur au tibia gauche au petit matin, je coupe les gaz et me mets au frais 24h:(
lun. 13 mai	20	5	Marche	09:00:00	28	28	0		Saucony Hurricane 2013	Quelques tours en roue libre sur la fin, pour finir avec les copains
mer. 22 mai	21	5	Vélo	01:00:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
mer. 22 mai	21	5	Vélo	01:00:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 23 mai	21	5	Vélo	01:00:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 23 mai	21	5	Vélo	01:00:00	14	2,8	0		Brompton 2012	
ven. 24 mai	21	5	Vélo	01:00:00	14	2,8	0		Brompton 2012	

J

ven. 24 mai	21	5 Vélo	01:00:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
lun. 27 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
lun. 27 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
mar. 28 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
mar. 28 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
mer. 29 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
mer. 29 mai	22	5 Muscu	00:20:00	0,3		2,4	0				
mer. 29 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
jeu. 30 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
jeu. 30 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
ven. 31 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
ven. 31 mai	22	5 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	
lun. 3 juin	23	6 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	1ère sortie vélo depuis Lensahn (avec un vrai vélo...)
lun. 3 juin	23	6 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	Sortie UVA, pluie, vent du nord, crevaisons multiples, mais très sympa
mar. 4 juin	23	6 Vélo	00:50:00	14		2,8	0			Brompton 2012	

J

mar. 4 juin	23	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 6 juin	23	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 6 juin	23	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
sam. 8 juin	23	6	Vélo	02:50:00	70		14	0		Synapse 2010	
dim. 9 juin	23	6	Vélo	05:30:00	97		19,4	0		Synapse 2010	
lun. 10 juin	24	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	Ahem, reprise toute douce, difficile de faire des battements avec cete p*t! @# de jambe gauche nickée au Luc...
lun. 10 juin	24	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	Enfin, je me décide à recourir. Glaçage des tibias/releveurs au retour pour limiter la casse, rythme de merde, mais au moins, je cours, youpi !
mar. 11 juin	24	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	

J

mar. 11 juin	24	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mer. 12 juin	24	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	Jambes dures de la veille (misère, 7km...) mais ça va revenir, c'est sûr. À l'écoute de mon releveur gauche, il est toujours enflé même s'il ne fait plus trop mal
mer. 12 juin	24	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 13 juin	24	6	Nat	00:40:00	0,8		3,2	0			
mar. 18 juin	25	6	Càp	00:49:00	7		7	0		Asics GT 3000 2013	
mar. 18 juin	25	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mar. 18 juin	25	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mer. 19 juin	25	6	Càp	00:49:00	7		7	0		Asics GT 3000 2013	J'arrive à peu près à faire des battements de pieds normaux. Ça tire un peu à gauche mais reste raisonnable. Bon.
mer. 19 juin	25	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	

J

mer. 19 juin	25	6	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
jeu. 20 juin	25	6	Càp	00:15:00	2	2	0	Asics GT 3000 2013	
jeu. 20 juin	25	6	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
jeu. 20 juin	25	6	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
sam. 22 juin	25	6	Nat	01:03:00	2,5	10	0		
dim. 23 juin	25	6	Càp	00:43:00	7	7	0	Asics GT 3000 2013	
lun. 24 juin	26	6	Càp	01:09:00	10,5	10,5	0	Asics GT 3000 2013	
lun. 24 juin	26	6	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	Détour par le Bois de Boulogne
lun. 24 juin	26	6	Rameur	00:13:00	3	1,5	0		Le retour de la vengeance du tapis qui fritte
lun. 24 juin	26	6	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mar. 25 juin	26	6	Càp	01:16:00	12	12	0	Asics GT 3000 2013	
mar. 25 juin	26	6	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mar. 25 juin	26	6	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
mer. 26 juin	26	6	Vélo	01:40:00	30	6	0	Brompton 2012	
mer. 26 juin	26	6	Càp	00:30:00	6,6	6,6	0	Asics GT 2170 2012	
mer. 26 juin	26	6	Vélo	00:50:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
jeu. 27 juin	26	6	Càp	00:33:00	5	5	0	Asics GT 3000 2013	

J

jeu. 27 juin	26	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 27 juin	26	6	Rameur	00:30:00	6,6		3,3	0			
jeu. 27 juin	26	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	Je re-tente de marcher (marche athlétique) et ma foi, cela se passe pas mal. Je crois que j'aime ça. Pas de douleur au tibia, tout semble OK.
ven. 28 juin	26	6	Càp	00:55:00	9		9	0		Asics GT 3000 2013	
ven. 28 juin	26	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	Renouvellement abonnement Club Med Gym, pour un mois seulement, fin d'une époque, déménagement St Lazare dans 4 semaines !
ven. 28 juin	26	6	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
sam. 29 juin	26	6	Vélo	02:15:00	49		9,8	0		Synapse 2010	
dim. 30 juin	26	6	Vélo	06:15:00	151		30,2	0		Synapse 2010	

J

lun. 1 juil.	27	7	Càp	00:44:00	7		7	0		Asics GT 3000 2013	
lun. 1 juil.	27	7	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
lun. 1 juil.	27	7	Rameur	00:19:00	4		2	0			
lun. 1 juil.	27	7	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mar. 2 juil.	27	7	Càp	00:49:00	9		9	0		Asics GT 3000 2013	
mar. 2 juil.	27	7	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mar. 2 juil.	27	7	Vélo	00:50:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mer. 3 juil.	27	7	Vélo	01:00:00	16		3,2	0		Brompton 2012	
mer. 3 juil.	27	7	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 4 juil.	27	7	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 4 juil.	27	7	Rameur	00:43:30	10		5	0			
jeu. 4 juil.	27	7	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
ven. 5 juil.	27	7	Muscu	01:00:00	1		8	0			
ven. 5 juil.	27	7	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
ven. 5 juil.	27	7	Càp	00:30:00	6,5		6,5	0		Asics GT 2170 2012	
ven. 5 juil.	27	7	Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
sam. 6 juil.	27	7	Càp	01:25:00	12	100	12,8	1,7		Asics GT 3000 2013	Quelques tours à Longchamps avant d'aller au boulot
dim. 7 juil.	27	7	Vélo	02:05:00	50		10	0		Synapse 2010	

J

lun. 8 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
lun. 8 juil.	28	7 Càp	00:30:00	6,2	6,2	0	Asics GT 2170 2012	Séance interrompue, zut, faut que j'aïlle à l'AMAP !!!
lun. 8 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	Je passe près du ministère de la culture, souvenirs !
mar. 9 juil.	28	7 Muscu	00:30:00	0,5	4	0		
mer. 10 juil.	28	7 Vélo	03:50:00	85	17	0	VTT 2008	
mer. 10 juil.	28	7 Càp	00:30:00	6,5	6,5	0	Asics GT 2170 2012	
mer. 10 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	14	2,8	0	VTT 2008	
jeu. 11 juil.	28	7 Muscu	00:20:00	0,3	2,4	0		
ven. 12 juil.	28	7 Vélo	03:15:00	59	11,8	0	VTT 2008	
ven. 12 juil.	28	7 Càp	00:30:00	6,7	6,7	0	Asics GT 2170 2012	
ven. 12 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	14	2,8	0	VTT 2008	
sam. 13 juil.	28	7 Vélo	02:15:00	59	11,8	0	Brompton 2012	
dim. 14 juil.	28	7 Vélo	06:00:00	118	23,6	0	VTT 2008	Oups, boîte de pédalier morte, à changer d'urgence
lun. 15 juil.	29	7 Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
lun. 15 juil.	29	7 Càp	00:30:00	6,8	6,8	0	Asics GT 2170 2012	
lun. 15 juil.	29	7 Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012	
lun. 15 juil.	29	7 Muscu	00:30:00	0,5	4	0		

J

mar. 16 juil.	29	7	Vélo	02:25:00	42	8,4	0	VTT 2008
mar. 16 juil.	29	7	Vélo	03:20:00	65	13	0	VTT 2008
mer. 17 juil.	29	7	Vélo	01:35:00	35	7	0	Synapse 2010
mer. 17 juil.	29	7	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
mer. 17 juil.	29	7	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 18 juil.	29	7	Vélo	01:25:00	32	6,4	0	Synapse 2010
jeu. 18 juil.	29	7	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
jeu. 18 juil.	29	7	Càp	00:30:00	7	7	0	Asics GT 2170 2012
jeu. 18 juil.	29	7	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
ven. 19 juil.	29	7	Vélo	01:35:00	35	7	0	Synapse 2010
ven. 19 juil.	29	7	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
ven. 19 juil.	29	7	Rameur	00:30:00	6,4	3,2	0	
ven. 19 juil.	29	7	Vélo	01:00:00	17	3,4	0	Brompton 2012
sam. 20 juil.	29	7	Vélo	03:25:00	86	17,2	0	Synapse 2010
dim. 21 juil.	29	7	Vélo	03:20:00	63	12,6	0	VTT 2008
lun. 22 juil.	30	7	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
lun. 22 juil.	30	7	Càp	00:30:00	6	6	0	Asics GT 2170 2012
lun. 22 juil.	30	7	Vélo	00:45:00	14	2,8	0	Brompton 2012
								Dernier entraînement au Club Med Gym avant... un certain temps

J

mar. 23 juil.	30	7 Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mar. 23 juil.	30	7 Càp	00:30:00	7,1		7,1	0		Asics GT 2170 2012	
mar. 23 juil.	30	7 Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mer. 24 juil.	30	7 Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
mer. 24 juil.	30	7 Càp	00:30:00	6,3		6,3	0		Asics GT 2170 2012	
mer. 24 juil.	30	7 Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 25 juil.	30	7 Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
jeu. 25 juil.	30	7 Vélo	00:45:00	14		2,8	0		Brompton 2012	
dim. 28 juil.	30	7 Vélo	18:00:00	350		70	0		Synapse 2010	LEL, début
lun. 29 juil.	31	7 Vélo	23:00:00	440		88	0		Synapse 2010	KM au pif, peu importe en fait
mar. 30 juil.	31	7 Vélo	21:00:00	410		82	0		Synapse 2010	
mer. 31 juil.	31	7 Vélo	13:00:00	210		42	0		Synapse 2010	LEL, fin
mar. 6 août	32	8 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	Nouveau parcours boulot (plus court...)
mar. 6 août	32	8 Càp	00:35:00	7		7	0		Asics GT 2170 2012	Test du parc Monceau
mar. 6 août	32	8 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 7 août	32	8 Vélo	00:40:00	12		2,4	0		Brompton 2012	
mer. 7 août	32	8 Càp	01:00:00	9		9	0		Asics GT 2170 2012	

J

mer. 7 août	32	8 Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 8 août	32	8 Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 8 août	32	8 Càp	00:55:00	7	7	0		Asics GT 2170 2012	Couru avec Florence
jeu. 8 août	32	8 Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
sam. 10 août	32	8 Muscu	00:10:00	0,2	1,6	0			
sam. 10 août	32	8 Càp	01:30:00	12	12	0		Asics GT 3000 2013	
sam. 10 août	32	8 Nat	00:10:00	0,4	1,6	0			
dim. 11 août	32	8 Muscu	00:10:00	0,2	1,6	0			
dim. 11 août	32	8 Càp	01:00:00	8	8	0		Asics GT 3000 2013	
dim. 11 août	32	8 Nat	00:40:00	1,8	7,2	0			
mar. 13 août	33	8 Càp	02:00:00	20	20	0		Asics GT 3000 2013	Avec les 3 filles en vélo, beau soleil, un des plus beaux entraînements de ma vie, les vacances, la totale
mer. 14 août	33	8 Nat	00:42:00	2	8	0			
jeu. 15 août	33	8 Càp	01:50:00	20	20	0		Asics GT 3000 2013	
jeu. 15 août	33	8 Càp	01:59:00	20	20	0		Asics GT 3000 2013	Avec Lise, la vraie bonne sortie, il fait soleil, c'est génial, le retour!
jeu. 15 août	33	8 Nat	00:23:00	1	4	0			

J

ven. 16 août	33	8	Càp	02:13:00	23	23	0		Asics GT 3000 2013	Sotie longue avec Lise et Florence, pause glace au milieu, verdict → au bout de 2h30, à force, on arrive à fatiguer Lise, mais faut c'qui faut
ven. 16 août	33	8	Nat	00:23:00	1	4	0			
sam. 17 août	33	8	Càp	01:14:00	12	12	0		Asics GT 3000 2013	
sam. 17 août	33	8	Nat	00:20:00	0,9	3,6	0			
dim. 18 août	33	8	Marche	02:25:00	20	20	0		Asics GT 3000 2013	
mar. 20 août	34	8	Muscu	00:10:00	0,2	1,6	0			
mar. 20 août	34	8	Vélo	00:45:00	14	2,8	0		Brompton 2012	Rush de ouf' pour aller chercher les maillots de bain pour Adèle et Lise qui ont sortie « surprise » avec le centre de loisirs
mar. 20 août	34	8	Càp	00:31:00	5	5	0		Asics GT 2170 2012	
mar. 20 août	34	8	Vélo	00:35:00	11	2,2	0		Brompton 2012	

J

mer. 21 août	34	8	Marche	01:25:00	11	11	0		Asics GT 3000 2013	Je croise un mytho à l'aller qui me raconte que quand il était jeune il marchait à 15 km/h. Il pense qu'en ce moment je marche à 12 ou 13 km/h. Manque de pot, je suis à 8, 9 maxi.
mer. 21 août	34	8	Marche	01:30:00	11	11	0		Asics GT 3000 2013	
jeu. 22 août	34	8	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 22 août	34	8	Càp	00:40:00	6,5	6,5	0		Asics GT 2170 2012	
jeu. 22 août	34	8	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
ven. 23 août	34	8	Vélo	02:30:00	48	9,6	0		Brompton 2012	Au départ je voulais rouler avec le Cannondale, mais j'ai passé la nuit à le passer en 600 (Ultegra) et à 2h30 du mat' tj pas fini, donc je me suis rabattu sur le B

J

ven. 23 août	34	8	Càp	00:42:00	7		7	0		Asics GT 2170 2012	
ven. 23 août	34	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
sam. 24 août	34	8	Vélo	01:35:00	35		7	0		Synapse 2010	Essai des freins en Shimano 600, tout regaîné, fini les câbles qui traînent devant
dim. 25 août	34	8	Vélo	06:30:00	135		27	0		Synapse 2010	
lun. 26 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 26 août	35	8	Càp	00:31:00	6		6	0		Asics GT 2170 2012	
lun. 26 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 27 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 27 août	35	8	Càp	00:45:00	7		7	0		Asics GT 2170 2012	Avec Hervé & Élodie, 5 tours à Monceau
mar. 27 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 28 août	35	8	Marche	01:23:00	11		11	0		Asics GT 3000 2013	
mer. 28 août	35	8	Marche	01:27:00	11		11	0		Asics GT 3000 2013	
jeu. 29 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 29 août	35	8	Càp	00:41:00	7,5		7,5	0		Asics GT 2170 2012	Nv parcours Montmartre

J

jeu. 29 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 30 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Synapse 2010	
ven. 30 août	35	8	Càp	00:45:00	8		8	0		Asics GT 2170 2012	Tour quais de seine, les berges sont à vous (superbe contrepèterie de la Mairie de Paris)
ven. 30 août	35	8	Vélo	05:00:00	100		20	0		Synapse 2010	Mariage Aurélie, allé à Saulieu en utilisant le début de la flèche Briançon, 1ère partie
sam. 31 août	35	8	Vélo	12:00:00	220		44	0		Synapse 2010	Mariage Aurélie, suite et fin
lun. 2 sept.	36	9	Marche	00:31:00	4		4	0		Asics GT 3000 2013	
lun. 2 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 2 sept.	36	9	Càp	00:31:00	5		5	0		Asics GT 2170 2012	
lun. 2 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 3 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 3 sept.	36	9	Càp	00:29:00	6		6	0		Asics GT 2170 2012	
mar. 3 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	

J

mer. 4 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mer. 4 sept.	36	9	Càp	01:14:00	14		14	0			Asics GT 2170 2012	Grand soleil, je cours torse nu dans Paname, crochet par Bois de Boulogne
mer. 4 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
jeu. 5 sept.	36	9	Càp	01:00:00	11		11	0			Asics GT 3000 2013	
jeu. 5 sept.	36	9	Càp	00:55:00	11		11	0	00:24:00		Asics GT 2170 2012	Fractionné avec Hervé, arf, c'est fatiguant (6*1km soutenu)
jeu. 5 sept.	36	9	Càp	01:10:00	11		11	0			Asics GT 3000 2013	
ven. 6 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
ven. 6 sept.	36	9	Càp	00:50:00	8		8	0			Asics GT 2170 2012	
ven. 6 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
dim. 8 sept.	36	9	Vélo	05:00:00	114		22,8	0			Synapse 2010	
lun. 9 sept.	37	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	

J

lun. 9 sept.	37	9 C�p	00:40:00	7		7	0			Asics GT 2170 2012	Tours � Montceau sous une pluie battante � de 200 coureurs on est pass�s � 6;)
lun. 9 sept.	37	9 V�lo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mar. 10 sept.	37	9 V�lo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mar. 10 sept.	37	9 V�lo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mer. 11 sept.	37	9 V�lo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mer. 11 sept.	37	9 C�p	00:40:00	6		6	0			Asics GT 2170 2012	
mer. 11 sept.	37	9 V�lo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
dim. 15 sept.	37	9 V�lo	08:00:00	200	200	41	0,2			Synapse 2010	RAI (les km sont not�s approximativement, mais normalement le total est bon...)
lun. 16 sept.	38	9 V�lo	23:00:00	370	2800	88	1,5			Synapse 2010	
mar. 17 sept.	38	9 V�lo	21:00:00	360	4500	94,5	2,5			Synapse 2010	
mer. 18 sept.	38	9 V�lo	21:00:00	360	4500	94,5	2,5			Synapse 2010	
jeu. 19 sept.	38	9 V�lo	21:00:00	360	5500	99,5	3,1			Synapse 2010	

J

ven. 20 sept.	38	9 Vélo	20:00:00	360	5500	99,5	3,1		Synapse 2010
sam. 21 sept.	38	9 Vélo	10:00:00	200	1000	45	1		Synapse 2010
lun. 23 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
lun. 23 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
mar. 24 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
mar. 24 sept.	39	9 Marche	00:36:00	5		5	0		Asics GT 2170 2012
mar. 24 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
mer. 25 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
mer. 25 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
jeu. 26 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
jeu. 26 sept.	39	9 Marche	00:38:00	5		5	0		Asics GT 2170 2012
jeu. 26 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
ven. 27 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
ven. 27 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
lun. 30 sept.	40	9 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
lun. 30 sept.	40	9 Marche	00:51:00	7		7	0		Asics GT 2170 2012
lun. 30 sept.	40	9 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
mar. 1 oct.	40	10 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012

J

mar. 1 oct.	40	10	Marche	00:51:00	7	7	0		Asics GT 2170 2012	Marché avec JLB → le fait d'avoir un voisin = on va plus vite !
mar. 1 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
mer. 2 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
mer. 2 oct.	40	10	Càp	00:55:00	11	11	0		Asics GT 2170 2012	Au train (½ heure à 13km/h au milieu), bon petit décrassage
mer. 2 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 3 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 3 oct.	40	10	Marche	00:35:00	5	5	0		Asics GT 2170 2012	
jeu. 3 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
ven. 4 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
ven. 4 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
sam. 5 oct.	40	10	Marche	11:00:00	83	83	0		Asics GT 2170 2012	24h St Thibault, 11 premières heures (de 13h à minuit)
dim. 6 oct.	40	10	Marche	13:00:00	84	84	0		Asics GT 2170 2012	24h St Thibault, 13 premières heures (de minuit à 13h)

J

mer. 9 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
mer. 9 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
ven. 11 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
ven. 11 oct.	41	10	Càp	00:28:00	5		5	0		Asics GT 2170 2012
ven. 11 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
lun. 14 oct.	42	10	Càp	00:47:00	8		8	0		Asics GT 3000 2013
lun. 14 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
lun. 14 oct.	42	10	Càp	00:51:00	8		8	0		Asics GT 2170 2012
lun. 14 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
mar. 15 oct.	42	10	Càp	01:15:00	12		12	0		Asics GT 3000 2013
mar. 15 oct.	42	10	Càp	00:50:00	9		9	0		Asics GT 3000 2013
mer. 16 oct.	42	10	Càp	00:50:00	8		8	0		Asics GT 3000 2013
jeu. 17 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
jeu. 17 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
jeu. 17 oct.	42	10	Nat	00:40:00	0,8		3,2	0		
ven. 18 oct.	42	10	Càp	00:53:00	9		9	0		Asics GT 3000 2013
ven. 18 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012
ven. 18 oct.	42	10	Marche	00:47:00	7		7	0		Asics GT 2170 2012

J

ven. 18 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
sam. 19 oct.	42	10	Càp	02:18:00	23	300	25,4	2,6			Asics Trabuco 2013	L'odomètre indique 27km, mais il surnote, c'est certain, à calibrer
lun. 21 oct.	43	10	Càp	02:25:00	24		24	0	01:00:00		Asics GT 3000 2013	4 * 15 min rés douce
lun. 21 oct.	43	10	Càp	01:15:00	11		11	0			Asics GT 3000 2013	
mar. 22 oct.	43	10	Càp	02:05:00	21		21	0	00:30:00		Asics GT 3000 2013	4 * 2km rés dure
mer. 23 oct.	43	10	Càp	01:07:00	11		11	0			Asics GT 3000 2013	
mer. 23 oct.	43	10	Càp	01:07:00	11		11	0			Asics GT 3000 2013	
jeu. 24 oct.	43	10	Càp	00:59:00	11		11	0	00:20:00		Asics GT 3000 2013	6 * 1 km rés dure
jeu. 24 oct.	43	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
jeu. 24 oct.	43	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
ven. 25 oct.	43	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
ven. 25 oct.	43	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
sam. 26 oct.	43	10	Càp	02:35:00	30		30	0	01:10:00		Asics GT 3000 2013	5 * 15 min rés douce prévue, dernière série écourtée car je croise Marco

J

lun. 28 oct.	44	10	Càp	02:14:00	26		26	0	01:10:00		Asics GT 3000 2013	5 * 15 min rés douce
lun. 28 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
lun. 28 oct.	44	10	Marche	00:37:00	6		6	0			Asics GT 2170 2012	
lun. 28 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mar. 29 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mar. 29 oct.	44	10	Marche	00:37:00	5		5	0			Asics GT 2170 2012	
mar. 29 oct.	44	10	Càp	01:06:00	11		11	0			Asics GT 2170 2012	
mer. 30 oct.	44	10	Càp	00:40:00	7		7	0			Asics GT 2170 2012	J'apprends que je suis mal foutu, pas les jambes de la même longueur;)
mer. 30 oct.	44	10	Càp	02:30:00	25		25	0	00:35:00		Asics GT 2170 2012	3 * 3km rés dure, enfin, au plus vite que je peux (c'est dur...)
mer. 30 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
jeu. 31 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
jeu. 31 oct.	44	10	Marche	00:38:00	5		5	0			Asics GT 2170 2012	
jeu. 31 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
ven. 1 nov.	44	11	Càp	01:43:00	20		20	0	00:30:00		Asics GT 3000 2013	7 * 1km rés dure

J

sam. 2 nov.	44	11	Càp	01:45:00	15		15	0		Asics GT 3000 2013	
lun. 4 nov.	45	11	Càp	01:38:00	20		20	0	00:40:00	Asics GT 3000 2013	5 * 2km rés dure
lun. 4 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 4 nov.	45	11	Càp	00:34:00	7		7	0		Asics GT 2170 2012	
lun. 4 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 5 nov.	45	11	Càp	00:55:00	9		9	0		Asics GT 3000 2013	
mar. 5 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 5 nov.	45	11	Càp	00:55:00	9		9	0		Asics GT 2170 2012	
mar. 5 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 6 nov.	45	11	Càp	01:07:00	11		11	0		Asics GT 3000 2013	
mer. 6 nov.	45	11	Càp	01:05:00	11		11	0		Asics GT 3000 2013	
jeu. 7 nov.	45	11	Càp	01:53:00	20	200	21,6	2	00:35:00	Asics GT 3000 2013	3 * 3km rés dure, en principe, en pratique j'ai du mal avec le réveil à 4h du mat', j'ai fait au mieux (pas mal de côtes)
jeu. 7 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 7 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 7 nov.	45	11	Nat	00:40:00	1		4	0			

J

ven. 8 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
ven. 8 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
sam. 9 nov.	45	11	Càp	02:25:00	25	300	27,4	2,4	01:00:00		Asics GT 3000 2013	4 * 15 min rés douce, avec bosses
dim. 10 nov.	45	11	Càp	02:20:00	26		26	0			Asics GT 3000 2013	
lun. 11 nov.	46	11	Càp	03:05:00	26	300	28,4	2,3			Asics Trabuco 2013	Avec Mouss, butte de Corneilles
mar. 12 nov.	46	11	Càp	02:05:00	22		22	0	00:35:00		Asics GT 3000 2013	3 * 3km rés dure, dur
mer. 13 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mer. 13 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
jeu. 14 nov.	46	11	Nat	00:40:00	1,2		4,8	0				
ven. 15 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
ven. 15 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
sam. 16 nov.	46	11	Càp	01:30:00	15	200	16,6	2,7	00:45:00		Asics GT 3000 2013	Reco à la butte de bel air / chataîgniers, 3 * 15 min rés douce, dernière série coupée en deux pour cause de repérage

J

dim. 17 nov.	46	11	Càp	01:50:00	20	20	0		Asics GT 3000 2013	Les 10 premières bornes en 50 min, un peu plus cool sur la fin
lun. 18 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
lun. 18 nov.	47	11	Càp	00:35:00	6	6	0		Asics GT 2170 2012	Parti chez Gérard chercher mon portefeuille que j'avais perdu samedi
lun. 18 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
mar. 19 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
mar. 19 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
mer. 20 nov.	47	11	Marche	01:30:00	11	11	0		Asics GT 3000 2013	
jeu. 21 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 21 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Brompton 2012	

J

ven. 29 nov.	48	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 29 nov.	48	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 2 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 2 déc.	49	12	Càp	00:26:00	5		5	0		Asics GT 2170 2012	
lun. 2 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 3 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 3 déc.	49	12	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2		Asics GT 2170 2012	Tour à Montmartre
mar. 3 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 4 déc.	49	12	Càp	01:04:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
mer. 4 déc.	49	12	Càp	01:06:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
jeu. 5 déc.	49	12	Càp	01:10:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
sam. 7 déc.	49	12	Càp	01:00:00	5,7		5,7	0		Brooks Trance 2013	Avec LBC, dans le désert au départ du camp de Bédouins
sam. 7 déc.	49	12	Nat	00:45:00	1,9		7,6	0			Piscine hôtel à Marrakech

J

sam. 7 déc.	49	12	Càp	01:35:00	14		14	0			Brooks Trance 2013	Avenue Mohamed VI, je tombe, au bout, sur le festival du film de Marrakech, limousines, stars et paillettes
dim. 8 déc.	49	12	Càp	00:50:00	7		7	0			Brooks Trance 2013	Petit run de nuit pas Harry Potter
dim. 8 déc.	49	12	Nat	00:20:00	0,8		3,2	0				Piscine hôtel à Marrakech, au petit matin
lun. 9 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
lun. 9 déc.	50	12	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2			Asics GT 2170 2012	
lun. 9 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mar. 10 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mar. 10 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mer. 11 déc.	50	12	Càp	01:04:00	11		11	0			Ekiden 75 Blanches 2013	
mer. 11 déc.	50	12	Marche	00:37:00	5		5	0			Ekiden 75 Blanches 2013	
mer. 11 déc.	50	12	Càp	01:08:00	11		11	0			Ekiden 75 Blanches 2013	

J

jeu. 12 déc.	50	12	Càp	01:15:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013
ven. 13 déc.	50	12	Càp	01:10:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013
lun. 16 déc.	51	12	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
lun. 16 déc.	51	12	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2		Asics GT 2170 2012
lun. 16 déc.	51	12	Nat	00:40:00	1,2		4,8	0		
mar. 17 déc.	51	12	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2		Asics GT 2170 2012
mar. 17 déc.	51	12	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
mer. 18 déc.	51	12	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
mer. 18 déc.	51	12	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
jeu. 19 déc.	51	12	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
jeu. 19 déc.	51	12	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2		Asics GT 2170 2012
ven. 20 déc.	51	12	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012
sam. 21 déc.	51	12	Càp	10:00:00	80	800	86,4	2		Asics Trabuco 2013
sam. 21 déc.	51	12	Marche	06:00:00	30	300	32,4	2		Asics Trabuco 2013
dim. 22 déc.	51	12	Càp	10:00:00	70	700	75,6	2		Asics Trabuco 2013
dim. 22 déc.	51	12	Marche	13:00:00	40	400	43,2	2		Asics Trabuco 2013
lun. 23 déc.	52	12	Càp	02:00:00	15	150	16,2	2		Asics Trabuco 2013

J

lun. 23 déc.	52	12	Marche	06:00:00	25	250	27	2			Asics Trabuco 2013
lun. 30 déc.	53	12	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Brompton 2012
lun. 30 déc.	53	12	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Brompton 2012
mar. 31 déc.	53	12	Càp	00:57:00	11		11	0			Ekiden 75 Blanches 2013
mar. 31 déc.	53	12	Marche	01:29:00	11		11	0			Ekiden 75 Blanches 2013

S

Semaine	Poids	Prévu	Fait	Théorie	Pratique
31/12/12	80		11,2		
07/01/13			28		
14/01/13			5,6		
21/01/13			11,2		
28/01/13			16,8		
04/02/13			28		
11/02/13			28		
18/02/13			28		
25/02/13			22,4		
04/03/13			11,2		
11/03/13			11,2		
18/03/13			28		
25/03/13			30,8		
01/04/13			11,2		
08/04/13			24,8		
15/04/13			22,4		
22/04/13			19,6		
29/04/13			0		
06/05/13	78		0		
13/05/13			0		
20/05/13			16,8		
27/05/13			28		
03/06/13			50,2		
10/06/13			16,8		
17/06/13	82		16,8		
24/06/13			71,2		
01/07/13			38,4		
08/07/13			75,4		
15/07/13			94,6		
22/07/13			92,4		
29/07/13			212		
05/08/13			13,4		
12/08/13			0		
19/08/13			55,2		
26/08/13			79,4		

S

02/09/13			40,4		
09/09/13			54,2		
16/09/13			521		
23/09/13			22		
30/09/13			22		
07/10/13			8,8		
14/10/13			13,2		
21/10/13			8,8		
28/10/13			13,2		
04/11/13			17,6		
11/11/13			8,8		
18/11/13			17,6		
25/11/13			20		
02/12/13			8,8		
09/12/13			8,8		
16/12/13			13,2		
23/12/13			0		
30/12/13			4,4		

Equiv

Somme - Équiv	Sport						Total Résultats	
Semaine	Càp	Marche	Muscu	Nat	Rameur	Vélo		
1	89					5	11,2	105,2
2	64,5				4,8	9,05	28	106,35
3	95,6				4,8	8,6	5,6	114,6
4	123				5,2	7,5	11,2	146,9
5	48					2,5	16,8	67,3
6	54,5				4,8	10,5	28	97,8
7	110,1					13,2	28	151,3
8	112,2				4,8	9,65	28	154,65
9	83					7,1	22,4	112,5
10	152						11,2	163,2
11	43	105					11,2	159,2
12	7				4,8		28	39,8
13	103,8						30,8	134,6
14	153	2			4,8		11,2	171
15	136	10,5			20,8	1,5	24,8	193,6
16	187,6	18,3			4,4		22,4	232,7
17	64	9,7			3,2		19,6	96,5
18	79							79
19	455	222						677
20		28						28
21							16,8	16,8
22				2,4			28	30,4
23							50,2	50,2
24					3,2		16,8	20
25	23				10		16,8	49,8
26	43,1					4,8	71,2	119,1
27	35,3			8		7	38,4	88,7
28	19,4			6,4			75,4	101,2
29	13,8			4		3,2	94,6	115,6
30	19,4						92,4	111,8
31							212	212

Equiv

32	43		3,2	8,8		13,4	68,4
33	95	20		19,6			134,6
34	18,5	22	1,6			55,2	97,3
35	28,5	22				79,4	129,9
36	66	4				40,4	110,4
37	13					54,2	67,2
38						521	521
39		10				22	32
40	11	186				22	219
41	5					8,8	13,8
42	79,4	7		3,2		13,2	102,8
43	119					8,8	127,8
44	104	16				13,2	133,2
45	142			4		17,6	163,6
46	87			4,8		8,8	100,6
47	54,2	11		3,2		17,6	86
48	6			4,8		20	30,8
49	74,5			10,8		8,8	94,1
50	53,8	5				8,8	67,6
51	191,4	75,6		4,8		13,2	285
52	16,2	27					43,2
53	11	11				4,4	26,4
Total Résultat	3532,8	812,1	25,6	139,6	89,6	2001,8	6601,5

Durée

Somme - Durée	Sport						Total Résultats
Semaine	Càp	Marche	Muscu	Nat	Rameur	Vélo	
1	08:40:00				00:43:00	03:20:00	12:43:00
2	06:50:00			00:40:00	01:15:00	07:30:00	16:15:00
3	09:50:00			00:40:00	01:13:00	01:30:00	13:13:00
4	15:45:00			00:45:00	01:04:00	03:20:00	20:54:00
5	05:05:00				00:21:00	05:00:00	10:26:00
6	05:14:00			00:40:00	01:27:00	08:20:00	15:41:00
7	11:00:00				01:55:00	08:20:00	21:15:00
8	11:15:00			00:40:00	01:23:00	08:20:00	21:38:00
9	10:15:00				01:00:00	06:40:00	17:55:00
10	17:30:00					03:20:00	20:50:00
11	04:35:00	18:30:00				03:20:00	26:25:00
12	00:45:00			00:45:00		07:30:00	09:00:00
13	10:28:00					06:00:00	16:28:00
14	13:58:00	01:00:00		00:45:00		03:00:00	18:43:00
15	13:15:00	01:09:00		02:15:00	00:13:00	06:45:00	23:37:00
16	19:40:00	02:00:00		00:40:00		06:20:00	28:40:00
17	05:46:00	01:50:00		00:35:00		05:30:00	13:41:00
18	07:39:00						07:39:00
19	60:00:00	38:00:00					98:00:00
20		09:00:00					09:00:00
21						06:00:00	06:00:00
22			00:20:00			08:20:00	08:40:00
23						13:20:00	13:20:00
24				00:40:00		05:00:00	05:40:00
25	02:36:00			01:03:00		05:00:00	08:39:00
26	04:23:00				00:43:00	17:40:00	22:46:00
27	03:28:00		01:00:00		01:02:30	10:10:00	15:40:30
28	01:30:00		00:50:00			18:20:00	20:40:00
29	01:00:00		00:30:00		00:30:00	23:20:00	25:20:00
30	01:30:00					24:00:00	25:30:00
31						57:00:00	57:00:00

Durée

32	05:00:00		00:20:00	00:50:00		04:00:00	10:10:00
33	09:16:00	02:25:00		01:48:00			13:29:00
34	01:53:00	02:55:00	00:10:00			13:55:00	18:53:00
35	02:42:00	02:50:00				21:40:00	27:12:00
36	06:09:00	00:31:00				10:20:00	17:00:00
37	01:20:00					12:00:00	13:20:00
38						116:00:00	116:00:00
39		01:14:00				07:30:00	08:44:00
40	00:55:00	26:17:00				06:40:00	33:52:00
41	00:28:00					02:40:00	03:08:00
42	07:44:00	00:47:00		00:40:00		04:00:00	13:11:00
43	11:33:00					02:40:00	14:13:00
44	09:58:00	01:52:00				04:00:00	15:50:00
45	12:52:00			00:40:00		05:20:00	18:52:00
46	08:30:00			00:40:00		02:40:00	11:50:00
47	04:06:57	01:30:00		00:35:00		05:20:00	11:31:57
48	00:37:00			00:40:00		06:40:00	07:57:00
49	08:01:00			01:05:00		02:40:00	11:46:00
50	05:27:00	00:37:00				02:40:00	08:44:00
51	22:30:00	19:00:00		00:40:00		04:30:00	46:40:00
52	02:00:00	06:00:00					08:00:00
53	00:57:00	01:29:00				01:30:00	03:56:00
Total Résultat	373:55:57	138:56:00	03:10:00	17:46:00	12:49:30	519:00:00	1065:37:27

Mois

Mois	Données	
1	Somme - Durée	69:56:00
	Somme - Distance	817,5
	Somme - D+	200
	Somme - Équiv	506,35
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
2	Somme - Durée	78:24:00
	Somme - Distance	981,1
	Somme - D+	
	Somme - Équiv	544,65
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
3	Somme - Durée	74:23:00
	Somme - Distance	808,2
	Somme - D+	
	Somme - Équiv	502,4
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
4	Somme - Durée	89:00:00
	Somme - Distance	1020,8
	Somme - D+	700
	Somme - Équiv	737,8
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
5	Somme - Durée	125:00:00
	Somme - Distance	964,3
	Somme - D+	
	Somme - Équiv	787,2
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
6	Somme - Durée	50:25:00
	Somme - Distance	854

Mois

	Somme - D+	
	Somme - Équiv	239,1
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
7	Somme - Durée	144:10:30
	Somme - Distance	2673,8
	Somme - D+	100
	Somme - Équiv	629,3
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
8	Somme - Durée	69:44:00
	Somme - Distance	996,7
	Somme - D+	
	Somme - Équiv	430,2
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
9	Somme - Durée	157:15:00
	Somme - Distance	2710
	Somme - D+	24000
	Somme - Équiv	742
	Somme - Rdouce	00:24:00
	Somme - Rdure	
10	Somme - Durée	74:35:00
	Somme - Distance	791,8
	Somme - D+	300
	Somme - Équiv	550,2
	Somme - Rdouce	03:20:00
	Somme - Rdure	01:25:00
11	Somme - Durée	53:38:57
	Somme - Distance	651,4
	Somme - D+	1000
	Somme - Équiv	416
	Somme - Rdouce	01:00:00

Mois

	Somme - Rdure	03:05:00
12	Somme - Durée	79:06:00
	Somme - Distance	620,6
	Somme - D+	3100
	Somme - Équiv	516,3
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
Total Somme - Durée		###
Total Somme - Distance		13890,2
Total Somme - D+		29400
Total Somme - Équiv		6601,5
Total Somme - Rdouce		04:44:00
Total Somme - Rdure		04:30:00

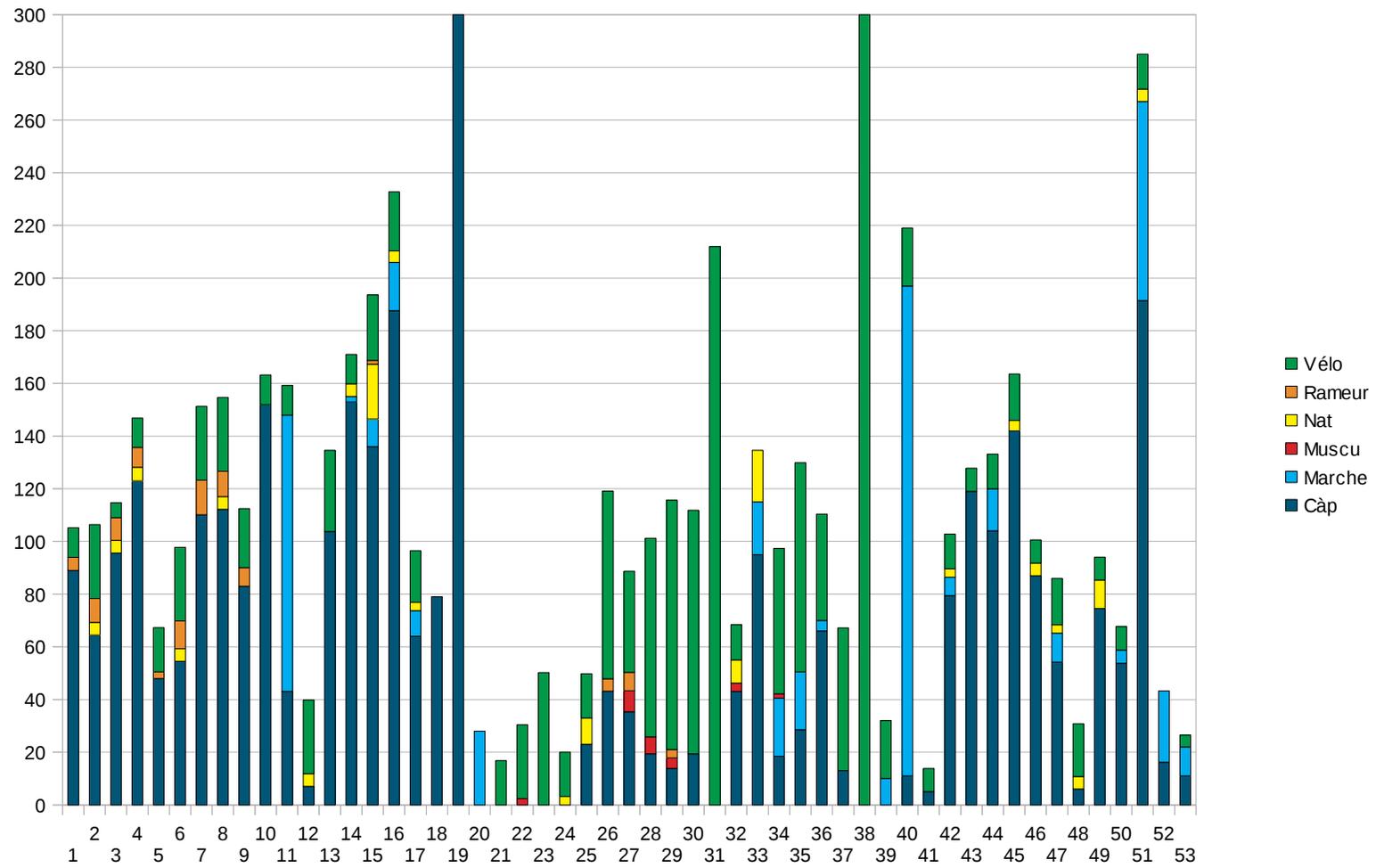
Matos

Somme - Distance	Matériel											Total Résultat
Mois	Asics GT 21	Asics GT 30	(Asics Tr)	Brompton	Brooks Trance 2	Ekiden 75 I	Saucony	Saucony I	Synapse 2	VTT 2	(vide)	Total Résultat
1	6,5			364				378			69	817,5
2	26,8			504				367			83,3	981,1
3				364				443			1,2	808,2
4	45,5	143		362	190		66	175		28	11,3	1020,8
5				231	280		453				0,3	964,3
6	6,6	59,5		408					367		12,9	854
7	59,1	28		456				1648	460		22,7	2673,8
8	70	179		239				501			7,7	996,7
9	74	26		286				2324				2710
10	269	191	23	308							0,8	791,8
11	34	267,2	26	320							4,2	651,4
12	50		260	176	26,7	104					3,9	620,6
Total Résultat	641,5	893,7	309	4018	496,7	104	519	1363	4840	488	217,3	13890,2

Matos

Matériel	Reliquat 20	Cumul 2013	Total
Asics Trabuco 2009	916,5	0	916,5
Cruiser 2007	2608	0	2608
Inov8 RC319 2011	48,9	0	48,9
K-Swiss 2010	280,5	0	280,5
Kiprun 2000 2010	622,5	0	622,5
Piscine	0	0	0
Salomon Quest 2011	225	0	225
Saucony Hurricane 45 2010	1592	0	1592
Saucony Hurricane 46 2010	1601	0	1601
Saucony Xodus 2011	415	0	415
Synapse 2010	13088	4840	17928
Tandem 2002	1792	0	1792
VTT 2008	9836	488	10324
Brompton 2012	4611	4018	8629
Saucony Hurricane 46 2012 ro	1412,9	0	1412,9
Saucony Hurricane 46 2012 bl	314	1363	1677
Asics GT 2170 2012	940,1	641,5	1581,6
Brooks Trance 2013	0	496,7	496,7
Saucony Hurricane 2013	0	519	519
Asics GT 3000 2013	0	893,7	893,7
Asics Trabuco 2013	0	309	309
Ekiden 75 Blanches 2013	0	104	104

Graph1



Graph2

