

J

Date	Semaine	Mois	Sport	Durée	Distance	D+	Équiv	Pente	Rdouce	Rdure	Matériel	Commentaire
mer. 1 janv.	1	1	Càp	00:45:00	7		7	0			Ekiden 75 Blanches 2013	J'entame l'année par un footing léger avec Lise qui m'accompagne en vélo, je rencontre Mouss & Youssef à l'Ile Marante
jeu. 2 janv.	1	1	Càp	01:30:00	12	150	13,2	2,5			Asics Trabuco 2013	Avec Valérie, tour vers Sannois (butte) sur route avant de partir au boulot
jeu. 2 janv.	1	1	Càp	01:20:00	11		11	0			Ekiden 75 Blanches 2013	
jeu. 3 janv.	1	1	Càp	01:10:00	14		14	0			Ekiden 75 Blanches 2013	Tapis
dim. 5 janv.	1	1	Marche	02:15:00	19		19	0			Ekiden 75 Blanches 2013	Rencontré Bottle en route, bon rythme marche, ça le fait les entraînement marche, continuer comme ça
lun. 6 janv.	2	1	Vélo	00:50:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
lun. 6 janv.	2	1	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2			Asics GT 2170 2012	Montmartre me revoilà
lun. 6 janv.	2	1	Nat	00:22:00	5		20	0				La bonne boucherie, échauffement puis 16 séries de 50m, et encore quelques-unes de 25
mar. 7 janv.	2	1	Càp	01:03:00	11		11	0			Asics GT 2170 2012	
mar. 7 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
mer. 8 janv.	2	1	Càp	01:03:00	11		11	0			Ekiden 75 Blanches 2013	
mer. 8 janv.	2	1	Marche	00:40:00	5		5	0			Ekiden 75 Blanches 2013	
jeu. 9 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
jeu. 9 janv.	2	1	Càp	00:45:00	7		7	0			Asics GT 2170 2012	
jeu. 9 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
ven. 10 janv.	2	1	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2			Ekiden 75 Blanches 2013	
sam. 11 janv.	2	1	Marche	01:10:00	9	100	9,8	2,2			Ekiden 75 Blanches 2013	
lun. 13 janv.	3	1	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2			Ekiden 75 Blanches 2013	
lun. 13 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
lun. 13 janv.	3	1	Marche	00:40:00	5		5	0			Asics GT 2170 2012	
lun. 13 janv.	3	1	Nat	00:40:00	1,5		6	0			Brompton 2012	
mar. 14 janv.	3	1	Càp	01:10:00	11		11	0			Ekiden 75 Blanches 2013	
mar. 14 janv.	3	1	Marche	00:45:00	7		7	0			Asics GT 2170 2012	
mar. 14 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0				
mer. 15 janv.	3	1	Càp	01:20:00	11		11	0			Ekiden 75 Blanches 2013	
jeu. 16 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
ven. 17 janv.	3	1	Càp	01:40:00	16		16	0			Asics GT 2170 2012	
ven. 17 janv.	3	1	Marche	00:40:00	5		5	0			Asics GT 2170 2012	
ven. 17 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Brompton 2012	
sam. 18 janv.	3	1	Càp	02:25:00	20	200	21,6	2			Asics Trabuco 2013	

J

dim. 19 janv.	3	1	Càp	02:30:00	16	500	20	6,3		Asics Trabuco 2013	
lun. 20 janv.	4	1	Càp	01:10:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
lun. 20 janv.	4	1	Marche	00:40:00	5		5	0		Asics GT 2170 2012	
lun. 20 janv.	4	1	Càp	00:58:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
mar. 21 janv.	4	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 21 janv.	4	1	Càp	00:25:00	5		5	0	00:12:00	Asics GT 2170 2012	
mar. 21 janv.	4	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 22 janv.	4	1	Càp	01:05:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
mer. 22 janv.	4	1	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2		Asics GT 2170 2012	
mer. 22 janv.	4	1	Càp	01:05:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
jeu. 23 janv.	4	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 23 janv.	4	1	Càp	00:50:00	10		10	0	00:25:00	Asics GT 2170 2012	3*2km « costauds » à Montceau
ven. 24 janv.	4	1	Càp	01:05:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
ven. 24 janv.	4	1	Càp	00:52:00	8		8	0		Asics GT 2170 2012	
ven. 24 janv.	4	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
sam. 25 janv.	4	1	Càp	01:33:00	20		20	0		Asics GT 2170 2012	Au taquet sur le retour (je me tire une bourre avec un autre coureur)
dim. 26 janv.	4	1	Marche	06:53:00	54		54	0		Asics Trabuco 2013	Paris-Mantes
lun. 27 janv.	5	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 27 janv.	5	1	Nat	00:40:00	1		4	0			
mar. 28 janv.	5	1	Càp	01:05:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
mar. 28 janv.	5	1	Càp	00:42:00	8		8	0	00:15:00	Asics GT 2170 2012	5 * 3 min rdure
mar. 28 janv.	5	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 29 janv.	5	1	Càp	00:52:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Blanches 2013	
mer. 29 janv.	5	1	Vélo	00:15:00	4		0,8	0		Brompton 2012	Crevé du côté de Colombes, pris le train, qui était bondé, qui avait du retard, authentique galère
mer. 29 janv.	5	1	Marche	00:38:00	5		5	0		Asics GT 2170 2012	
jeu. 30 janv.	5	1	Càp	01:00:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
jeu. 30 janv.	5	1	Càp	00:38:00	7		7	0		Asics GT 2170 2012	
ven. 31 janv.	5	1	Càp	01:07:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
ven. 31 janv.	5	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
sam. 1 févr.	5	2	Marche	02:15:00	20		20	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
dim. 2 févr.	5	2	Càp	00:58:00	10	300	12,4	6		Asics Trabuco 2013	
lun. 3 févr.	6	2	Càp	01:15:00	11	450	14,6	8,2	00:30:00	Asics Trabuco 2013	Parti pour 10 * 1km rés dure, au final 2 accéls de 4 min puis 7 montée d'escaliers aux châtaigniers / bel air puis 1 accél de 4 min au retour

J

lun. 3 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 3 févr.	6	2 Marche	00:38:00	5		5	0		Asics GT 2170 2012	
lun. 3 févr.	6	2 Nat	00:40:00	1		4	0			
mar. 4 févr.	6	2 Càp	00:52:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Blanches 2013	
mar. 4 févr.	6	2 Càp	00:57:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
mar. 4 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 5 févr.	6	2 Càp	02:15:00	22		22	0	00:45:00	Ekiden 75 Blanches 2013	3 * 15 min rés douce
jeu. 6 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 6 févr.	6	2 Càp	01:07:00	14		14	0	00:25:00	Asics GT 2170 2012	3 * 2km rés dure (Montceau, sous la flotte, bonheur)
ven. 7 févr.	6	2 Càp	02:07:00	20		20	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
ven. 7 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
sam. 8 févr.	6	2 Càp	02:17:00	27		27	0	01:15:00	Ekiden 75 Blanches 2013	5 * 15 min rés douce, j'ai ressorti mon cardio, en fait de r douce, je suis à 140, hyper dur de monter au-dessus
dim. 9 févr.	6	2 Marche	01:15:00	9	100	9,8	2,2		Asics Trabuco 2013	
lun. 10 févr.	7	2 Càp	01:17:00	16		16	0	00:35:00	Ekiden 75 Blanches 2013	3 * 3km rés dure, aouch !
lun. 10 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 10 févr.	7	2 Marche	00:38:00	5		5	0		Asics GT 2170 2012	
lun. 10 févr.	7	2 Nat	00:42:00	1,2		4,8	0			Entraînement exigeant, je découvre la brasse jambes sur le dos, aouch !
mar. 11 févr.	7	2 Càp	00:42:00	7		7	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
mar. 11 févr.	7	2 Càp	01:06:00	11		11	0		Ekiden 75 Blanches 2013	
mer. 12 févr.	7	2 Càp	02:35:00	28		28	0	01:15:00	Ekiden 50 Blanches 2014	5 * 15 min rés douce
mer. 12 févr.	7	2 Marche	00:57:00	8		8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 13 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 13 févr.	7	2 Càp	01:15:00	11		11	0		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 14 févr.	7	2 Càp	01:40:00	18		18	0	00:40:00	Ekiden 50 Blanches 2014	10 * 1km rés dure
ven. 14 févr.	7	2 Càp	01:00:00	9		9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 14 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
sam. 15 févr.	7	2 Càp	02:00:00	14	750	20	10,7		Asics Trabuco 2013	12 escaliers aux Châtaigniers
mar. 18 févr.	8	2 Càp	00:45:00	6	200	7,6	6,7		Asics Trabuco 2013	Petit tour sur les pistes de ski de fond pendant les vacances à Pralognan, après la journée de surf
mer. 19 févr.	8	2 Càp	00:45:00	6	200	7,6	6,7		Asics Trabuco 2013	
jeu. 20 févr.	8	2 Càp	01:05:00	9	300	11,4	6,7		Asics Trabuco 2013	
sam. 22 févr.	8	2 Càp	01:30:00	15	580	19,64	7,7	01:30:00	Asics Trabuco 2013	Trail de l'Inuit
lun. 24 févr.	9	2 Càp	01:04:00	11		11	0	00:20:00	Ekiden 50 Blanches 2014	20 min rés douce

J

lun. 24 févr.	9	2	Càp	01:04:00	11	11	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
mar. 25 févr.	9	2	Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
mar. 25 févr.	9	2	Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
mer. 26 févr.	9	2	Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
mer. 26 févr.	9	2	Càp	01:21:00	17	17	0	00:40:00	Ekiden 75 Noires 2014	10 * 1km rés dure
mer. 26 févr.	9	2	Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 27 févr.	9	2	Marche	01:33:00	11	11	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
ven. 28 févr.	9	2	Càp	01:15:00	11	11	0		Addidas RC 22 2014	
dim. 2 mars	9	3	Càp	01:22:30	21,1	21,1	0	01:20:00	Addidas RC 22 2014	Semi de Paris
lun. 3 mars	10	3	Càp	00:38:00	11	11	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 3 mars	10	3	Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
lun. 3 mars	10	3	Marche	00:41:00	5	5	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 3 mars	10	3	Càp	01:30:00	14	14	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 3 mars	10	3	Nat	00:40:00	1	4	0			
mar. 4 mars	10	3	Càp	01:10:00	11	11	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mar. 4 mars	10	3	Marche	00:41:00	5	5	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mar. 4 mars	10	3	Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
mer. 5 mars	10	3	Càp	01:03:00	11	11	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
mer. 5 mars	10	3	Càp	00:55:00	8	8	0		Ekiden 75 Noires 2014	Je tape la cassettes avec Mickael, à Monceau
mer. 5 mars	10	3	Càp	01:07:00	11	11	0		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 6 mars	10	3	Càp	02:15:00	26	26	0	01:15:00	Addidas RC 22 2014	5 * 15 min rés douce
jeu. 6 mars	10	3	Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 6 mars	10	3	Marche	00:39:00	5	5	0		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 7 mars	10	3	Roller	01:25:00	14	7	0		Fila 2007	Crotte, hier j'ai cassé mon Brompton. Snif. Du coup je déterre les rollers, résultat : armageddon pour aller au boulot en ville, ma technique limite + le trafic du matin = wow, c'est la guerre
ven. 7 mars	10	3	Càp	01:15:00	15	15	0	00:24:00	Ekiden 75 Noires 2014	La séance de brute, 6 * 1km rés dure
sam. 8 mars	10	3	Nat	01:00:00	2,3	9,2	0		À la piscine pendant les loisirs créatifs, qui ont été annulés, du coup les filles me rejoignent	
dim. 9 mars	10	3	Càp	02:57:00	30	30	0		Addidas RC 22 2014	
lun. 10 mars	11	3	Càp	02:15:00	26	26	0	01:15:00	Addidas RC 22 2014	5 * 15 min rés douce
lun. 10 mars	11	3	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008	
lun. 10 mars	11	3	Marche	00:48:00	6	6	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 10 mars	11	3	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008	

J

lun. 10 mars	11	3	Nat	00:35:00	0,8		3,2	0				
mar. 11 mars	11	3	Càp	01:05:00	11		11	0			Ekiden 50 Blanches 2014	
mer. 12 mars	11	3	Càp	02:03:00	24		24	0	00:35:00	Addidas RC 22 2014	3 * 3km rés dure, aouch !	
mer. 12 mars	11	3	Marche	01:15:00	9		9	0		Ekiden 75 Noires 2014	Grosse causette à Montceau avec Sylvie & cie	
jeu. 13 mars	11	3	Càp	01:11:00	11		11	0		Addidas RC 22 2014		
ven. 14 mars	11	3	Vélo	00:40:00			0	#DIV/0 !		VTT 2008		
ven. 14 mars	11	3	Càp	01:28:00	17		17	0		Ekiden 75 Noires 2014		
ven. 14 mars	11	3	Vélo	00:40:00			0	#DIV/0 !		VTT 2008		
sam. 15 mars	11	3	Càp	04:24:00	44		44	0		Addidas RC 22 2014	La sortie longue, jambes raides sur la fin, et un peu douloureuses, mais rythme OK	
dim. 16 mars	11	3	Marche	01:50:00	15		15	0		Ekiden 50 Blanches 2014		
lun. 17 mars	12	3	Càp	01:45:00	20		20	0	00:40:00	Addidas RC 22 2014	5 * 2km rés dure	
lun. 17 mars	12	3	Vélo	00:40:00			0	#DIV/0 !		VTT 2008		
lun. 17 mars	12	3	Marche	00:50:00	6		6	0		Ekiden 75 Noires 2014		
lun. 17 mars	12	3	Vélo	00:40:00			0	#DIV/0 !		VTT 2008		
lun. 17 mars	12	3	Nat	00:40:00	1,1		4,4	0				
mar. 18 mars	12	3	Càp	00:50:00	8	50	8,4	1,3		Ekiden 50 Blanches 2014		
mar. 18 mars	12	3	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008		
mar. 18 mars	12	3	Càp	01:10:00	10		10	0		Ekiden 75 Noires 2014		
mar. 18 mars	12	3	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008		
mer. 19 mars	12	3	Càp	02:25:00	26		26	0	00:35:00		3 * 3km rés dure	
mer. 19 mars	12	3	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008		
mer. 19 mars	12	3	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008		
jeu. 20 mars	12	3	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008		
jeu. 20 mars	12	3	Marche	01:00:00	8		8	0		Ekiden 75 Noires 2014		
jeu. 20 mars	12	3	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008		
ven. 21 mars	12	3	Càp	01:50:00	18		18	0		Ekiden 50 Blanches 2014	4 * 15 min rés douce (sac à dos)	
ven. 21 mars	12	3	Marche	01:05:00	8		8	0		Ekiden 75 Noires 2014		
sam. 22 mars	12	3	Càp	04:00:00	43	100	43,8	0,5		Addidas RC 22 2014		
lun. 24 mars	13	3	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008		
lun. 24 mars	13	3	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008		

J

lun. 24 mars	13	3	Càp	01:48:00	20	20	0	00:35:00	Addidas RC 22 2014	Ce matin je devais faire une séance 3 * 3km rés dure: impossible, la grosse tourista, demi-tour au bout de 300 mètres. J'y retourne le soir, fatigué, une boucherie, j'ai cru que j'allais me faire une déchirure à chaque accélération, de retour à la maison je me couche en grelottant dans mon lit. Je crois qu'il est temps de lever le pied. Ça tombe bien, c'est ce que dit le plan.	
mar. 25 mars	13	3	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
mar. 25 mars	13	3	Càp	01:24:00	11	11	0		Ekiden 75 Noires 2014		
mar. 25 mars	13	3	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
mer. 26 mars	13	3	Càp	00:49:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 50 Blanches 2014	
jeu. 27 mars	13	3	Càp	01:26:00	16	16	0	00:45:00	Ekiden 50 Blanches 2014	3 * 15 min rés douce	
sam. 29 mars	13	3	Càp	02:33:00	26	26	0		Ekiden 50 Blanches 2014	Dernière sortie endurance avant le marathon...	
lun. 31 mars	14	3	Càp	01:27:00	15	15	0	00:24:00	Addidas RC 22 2014	2 * 3 km rés dure, pause caca incluse	
lun. 31 mars	14	3	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
lun. 31 mars	14	3	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
lun. 31 mars	14	3	Nat	00:40:00	1,2	4,8	0				
mar. 1 avr.	14	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
mar. 1 avr.	14	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
mer. 2 avr.	14	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
mer. 2 avr.	14	4	Càp	00:50:00	7	7	0		Ekiden 75 Noires 2014		
mer. 2 avr.	14	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
ven. 4 avr.	14	4	Càp	01:10:00	11	11	0		Ekiden 50 Blanches 2014		
dim. 6 avr.	14	4	Càp	02:57:00	42	42	0	02:57:00	Addidas RC 22 2014	Marathon de Paris, record raté, mais moins 3h quand même	
lun. 7 avr.	15	4	Nat	00:40:00	1,2	4,8	0				
mar. 8 avr.	15	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
mar. 8 avr.	15	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
mer. 9 avr.	15	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
mer. 9 avr.	15	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
jeu. 10 avr.	15	4	Càp	01:10:00	10	10	0		Ekiden 75 Noires 2014	Récup'	
ven. 11 avr.	15	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
ven. 11 avr.	15	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		VTT 2008		
dim. 13 avr.	15	4	Càp	03:00:00	20	700	25,6	7		Asics Trabuco 2013	Sortie Ginast – St Aventin, tranquille, photos, en fait j'ai mis plus de 3h mais j'ai déduis qq arrêts tellement ils ont été nombreux. Plaisir.
mar. 15 avr.	16	4	Càp	00:35:00	5	100	5,8	4		Asics Trabuco 2013	A/R Villaller
jeu. 17 avr.	16	4	Càp	01:05:00	11	11	0		Ekiden 50 Blanches 2014		

J

jeu. 17 avr.	16	4	Càp	00:48:00	8	8	0	Ekiden 75 Noires 2014	Avec Jean-Christophe, sortie tranquillo au parc	
sam. 19 avr.	16	4	Càp	12:00:00	121	121	0	Addidas RC 22 2014	24h St Fons, début	
sam. 19 avr.	16	4	Marche	02:00:00	19	19	0	Addidas RC 22 2014	24h St Fons, alternance course/marche, c'est pour ça qu'il y a plein de lignes	
dim. 20 avr.	16	4	Càp	08:00:00	69	69	0	Addidas RC 22 2014		
dim. 20 avr.	16	4	Marche	02:00:00	13,5	13,5	0	Addidas RC 22 2014	24h St Fons, fin : total 222 et de la poussière	
mar. 22 avr.	17	4	Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Brompton 2012	J'ai réparé mon Brompton ! Mais j'ai changé les freins et j'ai la flemme de desserrer donc pendant encore qq km, ça freine en roulant. Hum. Bien remis de St Fons, déjà. Surprenant	
mar. 22 avr.	17	4	Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
ven. 25 avr.	17	4	Càp	00:58:00	9	9	0	Ekiden 75 Noires 2014	Récup'	
sam. 26 avr.	17	4	Vélo	08:00:00	170	34	0	Synapse 2010		
dim. 27 avr.	17	4	Vélo	15:50:00	230	46	0	Synapse 2010		
lun. 28 avr.	18	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
lun. 28 avr.	18	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
mar. 29 avr.	18	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
mar. 29 avr.	18	4	Càp	00:50:00	8	8	0	Ekiden 75 Noires 2014		
mar. 29 avr.	18	4	Vélo	00:40:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
mer. 30 avr.	18	4	Càp	02:00:00	15	15	0	Asics Trabuco 2013		
mer. 30 avr.	18	4	Marche	02:00:00	10	10	0	Asics Trabuco 2013		
jeu. 1 mai	18	5	Càp	02:00:00	7	7	0	Asics Trabuco 2013		
jeu. 1 mai	18	5	Marche	05:00:00	20	20	0	Asics Trabuco 2013		
dim. 4 mai	18	5	Marche	01:20:00	10	10	0	Asics Trabuco 2013		
dim. 4 mai	18	5	Càp	03:00:00	25	200	26,6	1,6	Asics Trabuco 2013	
lun. 5 mai	19	5	Càp	01:00:00	9	9	0	VFF classic 2010		
lun. 5 mai	19	5	Nat	00:40:00	1,1	4,4	0			
mar. 6 mai	19	5	Vélo	00:40:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
mar. 6 mai	19	5	Vélo	00:40:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
mer. 7 mai	19	5	Vélo	00:40:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
mer. 7 mai	19	5	Vélo	00:40:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
jeu. 8 mai	19	5	Càp	01:39:00	19	200	20,6	2,1	Ekiden 50 Blanches 2014	
dim. 11 mai	19	5	Roller	01:15:00	18	9	0	Tempest 90 2014		
lun. 12 mai	20	5	Roller	00:40:00	10	5	0	Tempest 90 2014		
lun. 12 mai	20	5	Vélo	00:40:00	11	2,2	0	Brompton 2012		
lun. 12 mai	20	5	Càp	00:35:00	6	6	0	Ekiden 75 Noires 2014		

J

lun. 12 mai	20	5 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 13 mai	20	5 Roller	00:45:00	10		5	0		Tempest 90 2014	
mer. 14 mai	20	5 Càp	03:00:00	27	100	27,8	0,7		Addidas RC 22 2014	
mer. 14 mai	20	5 Càp	00:15:00	2		2	0		Addidas RC 22 2014	
jeu. 15 mai	20	5 Roller	00:40:00	9		4,5	0		Fila 2007	
jeu. 15 mai	20	5 Càp	01:06:00	11		11	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
jeu. 15 mai	20	5 Càp	01:07:00	12		12	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
ven. 16 mai	20	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 16 mai	20	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 16 mai	20	5 Roller	02:00:00	26		13	0		Fila 2007	Rando-Roller @Paris
lun. 19 mai	21	5 Muscu	00:30:00	0,5		4	0			
lun. 19 mai	21	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 19 mai	21	5 Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2		VFF classic 2010	Un petit Montmartre
lun. 19 mai	21	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 19 mai	21	5 Nat	00:40:00	1,1		4,4	0			
mar. 20 mai	21	5 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 20 mai	21	5 Càp	00:55:00	10		10	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mar. 20 mai	21	5 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 21 mai	21	5 Càp	02:06:00	20		20	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
mer. 21 mai	21	5 Càp	00:52:00	8		8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 22 mai	21	5 Càp	01:02:00	11		11	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
ven. 23 mai	21	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 23 mai	21	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 23 mai	21	5 Roller	02:45:00	30		15	0		Fila 2007	
lun. 26 mai	22	5 Càp	00:55:00	8	200	9,6	5		Asics Trabuco 2013	
lun. 26 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 26 mai	22	5 Marche	00:40:00	5		5	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 26 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 26 mai	22	5 Nat	00:40:00	1,3		5,2	0			
mar. 27 mai	22	5 Càp	00:45:00	7		7	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
mar. 27 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 27 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 28 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 28 mai	22	5 Càp	01:00:00	9		9	0		Ekiden 75 Noires 2014	

J

mer. 28 mai	22	5	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 29 mai	22	5	Roller	00:50:00	8		4	0		Tempest 90 2014	
ven. 30 mai	22	5	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 30 mai	22	5	Marche	01:20:00	10		10	0		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 30 mai	22	5	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 30 mai	22	5	Roller	05:00:00	58		29	0		Tempest 90 2014	A/R + Rando du vendredi, fatal combo
dim. 1 juin	22	6	Nat	01:10:00	3		12	0			
dim. 1 juin	22	6	Roller	02:30:00	21		10,5	0		Fila 2007	Roller & Coquillages avec Adèle & Lise
lun. 2 juin	23	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 2 juin	23	6	Càp	00:50:00	8		8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 2 juin	23	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 2 juin	23	6	Nat	00:35:00	0,9		3,6	0			
mar. 3 juin	23	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 3 juin	23	6	Marche	00:40:00	5		5	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mar. 3 juin	23	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 4 juin	23	6	Càp	01:10:00	11		11	0		Addidas RC 22 2014	
jeu. 5 juin	23	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 5 juin	23	6	Càp	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 5 juin	23	6	Càp	00:45:00	11		11	0		Brompton 2012	
ven. 6 juin	23	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 6 juin	23	6	Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 6 juin	23	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 6 juin	23	6	Roller	04:30:00	55		27,5	0		Tempest 90 2014	
dim. 8 juin	23	6	Càp	01:20:00	14		14	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
dim. 8 juin	23	6	Roller	02:00:00	20		10	0		Fila 2007	
mar. 10 juin	24	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 10 juin	24	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 11 juin	24	6	Roller	00:45:00	10		5	0		Fila 2007	
mer. 11 juin	24	6	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
mer. 11 juin	24	6	Càp	00:50:00	9		9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mer. 11 juin	24	6	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
jeu. 12 juin	24	6	Càp	01:30:00	15		15	0		Ekiden 50 Blanches 2014	En allant à la dev conf
ven. 13 juin	24	6	Vélo	01:00:00	17		3,4	0		Brompton 2012	
ven. 13 juin	24	6	Vélo	00:30:00	7		1,4	0		Brompton 2012	

J

ven. 13 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
sam. 14 juin	24	6 Vélo	20:30:00	390	3500	95,5	1,8		VTT 2008	Argenteuil – MTY + début brevet 600
dim. 15 juin	24	6 Vélo	16:00:00	260	2000	62	1,5		VTT 2008	Fin brevet 600 + MTY – Maurepas
lun. 16 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 16 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 17 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 17 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 18 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 18 juin	25	6 Nat	00:20:00	0,7		2,8	0			Essai de la 39ème piscine de Paris. Wow !
jeu. 19 juin	25	6 C�p	01:15:00	11		11	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
jeu. 19 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 20 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 20 juin	25	6 Marche	01:00:00	8		8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 20 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 20 juin	25	6 Roller	05:00:00	55		27,5	0		Fila 2007	
dim. 22 juin	25	6 Nat	01:52:00	5		20	0			Défi Monté Cristo
lun. 23 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
lun. 23 juin	26	6 C�p	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 23 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 24 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 24 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 25 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 25 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 26 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
jeu. 26 juin	26	6 Nat	00:40:00	1,5		6	0			
jeu. 26 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 27 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
ven. 27 juin	26	6 C�p	01:15:00	11		11	0		Brompton 2012	
ven. 27 juin	26	6 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
sam. 28 juin	26	6 Roller	11:30:00	180		90	0		Tempest 90 2014	24h du Mans Roller, début
dim. 29 juin	26	6 Roller	12:40:00	163		81,5	0		Fila 2007	24h du Mans Roller, suite, en vrai j'ai roulé 8h le 1er jour et 16h10 le second, mais le chgt de matos a eu lieu à 11h30 de course. De la flotte de la flotte de la flotte, roulements HS sur les 2 paires.
lun. 30 juin	27	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	

J

lun. 30 juin	27	6	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mar. 1 juil.	27	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	Oups, manivelle cassée, c'est décidé, je rachète un autre vélo
mer. 2 juil.	27	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Brompton 2012	
mer. 2 juil.	27	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
jeu. 3 juil.	27	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
jeu. 3 juil.	27	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
ven. 4 juil.	27	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
ven. 4 juil.	27	7	Càp	01:00:00	9		9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 4 juil.	27	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
dim. 6 juil.	27	7	Càp	00:50:00	7		7	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
lun. 7 juil.	28	7	Muscu	00:40:00	0,5		4	0			
lun. 7 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
lun. 7 juil.	28	7	Càp	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 7 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
mar. 8 juil.	28	7	Càp	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 50 Blanches 2014	
mar. 8 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
mar. 8 juil.	28	7	Càp	00:55:00	9		9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mar. 8 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
mer. 9 juil.	28	7	Càp	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 50 Blanches 2014	
mer. 9 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
mer. 9 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
jeu. 10 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
jeu. 10 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
ven. 11 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
ven. 11 juil.	28	7	Càp	01:15:00	13		13	0	00:06:00	Ekiden 75 Noires 2014	Mumuse avec Mickaël & Alex à Montceau
ven. 11 juil.	28	7	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		VTT 2008	
dim. 13 juil.	28	7	Càp	01:10:00	11		11	0		Addidas RC 22 2014	Noirmoutiers, nous voilà !
dim. 13 juil.	28	7	Nat	00:13:00	0,5		2	0			J'étrenne mon shorty 1 ^{er} prix
lun. 14 juil.	29	7	Càp	01:55:00	20		20	0		Addidas RC 22 2014	
lun. 14 juil.	29	7	Roller	00:25:00	5		2,5	0		Tempest 90 2014	Noirmoutiers avec les filles, toujours la cheville gauche HS suite aux 24h, douleur à gauche avec « bosse »
lun. 14 juil.	29	7	Nat	00:29:00	1,3		5,2	0			
mar. 15 juil.	29	7	Nat	00:47:00	2,2		8,8	0			
mar. 15 juil.	29	7	Càp	01:41:00	20		20	0	00:45:00	Addidas RC 22 2014	3 * 15 min rés douce

J

mer. 16 juil.	29	7 C�p	01:55:00	20		20	0		Addidas RC 22 2014	Sortie en famille
mer. 16 juil.	29	7 Nat	00:35:00	1,5		6	0			
jeu. 17 juil.	29	7 C�p	02:00:00	20		20	0		Addidas RC 22 2014	Ballade à l'�le d'Yeu, crouse entrecoupée de pauses diverses, total estimé au chaudron
ven. 18 juil.	29	7 C�p	01:30:00	15		15	0		Addidas RC 22 2014	Avec Lise, ballade à l'�pine, elle s'arrête pour carresser un petit chat, retour dans le sable, ballade 2h, mais noté 1h30 car blindé de pauses
sam. 19 juil.	29	7 Nat	00:12:00	0,5		2	0			
sam. 19 juil.	29	7 Marche	02:30:00	20		20	0		Addidas RC 22 2014	
lun. 21 juil.	30	7 C�p	01:37:00	20		20	0	00:30:00	Addidas RC 22 2014	10 * 3 min r�s dure
mar. 22 juil.	30	7 C�p	01:47:00	21		21	0	01:00:00	Addidas RC 22 2014	4 * 15 min r�s douce « mister slip qui court »
mer. 23 juil.	30	7 Marche	00:40:00	6		6	0		Addidas RC 22 2014	
jeu. 24 juil.	30	7 C�p	02:27:00	28		28	0		Addidas RC 22 2014	5 * 15 min r�s douce
ven. 25 juil.	30	7 Nat	00:09:00	0,4		1,6	0			
sam. 26 juil.	30	7 C�p	01:07:00	13		13	0		Addidas RC 22 2014	
sam. 26 juil.	30	7 Nat	00:14:00	0,5		2	0			
lun. 28 juil.	31	7 C�p	01:00:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 50 Blanches 2014	
lun. 28 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0			
lun. 28 juil.	31	7 C�p	00:55:00	9		9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 28 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0			
mar. 29 juil.	31	7 C�p	01:15:00	11		11	0		Ekiden 50 Blanches 2014	
mar. 29 juil.	31	7 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	Wooohooo, nouveau vélo !
mer. 30 juil.	31	7 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 30 juil.	31	7 C�p	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
mer. 30 juil.	31	7 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 31 juil.	31	7 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 31 juil.	31	7 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 1 août	31	8 C�p	00:40:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 50 Blanches 2014	
ven. 1 août	31	8 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 1 août	31	8 C�p	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 1 août	31	8 Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 3 août	31	8 C�p	01:00:00	10	100	10,8	2		Ekiden 50 Blanches 2014	Avec Valérie, filles en colo
dim. 3 août	31	8 C�p	02:10:00	17	1100	25,8	12,9		Inov8 RC319 2011	Sur la butte, escalier (17X)
lun. 4 août	32	8 C�p	01:03:00	11		11	0	00:30:00	Ekiden 50 Blanches 2014	2 * 15 min r�s douce
lun. 4 août	32	8 C�p	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	

J

lun. 4 août	32	8 Càp	01:02:00	11		11	0	00:30:00		Ekiden 50 Blanches 2014	10 min rés douce + 20 min rés douce, nawak ces séries, mais bon, mieux que rien
mar. 5 août	32	8 Marche	01:32:00	11		11	0			Ekiden 50 Blanches 2014	
mar. 5 août	32	8 Càp	00:57:00	9	100	9,8	2,2			Ekiden 75 Noires 2014	
mer. 6 août	32	8 Càp	03:00:00	25		25	0			Ekiden 50 Blanches 2014	
jeu. 7 août	32	8 Càp	01:17:00	11		11	0			Ekiden 50 Blanches 2014	Décollées sur l'avant, je mets les chaussures à la poubelle
jeu. 7 août	32	8 Càp	00:53:00	9	100	9,8	2,2			Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 8 août	32	8 Càp	01:12:00	11		11	0			NB M1080GS4 2014	
ven. 8 août	32	8 Marche	01:10:00	9		9	0			Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 8 août	32	8 Càp	01:18:00	11		11	0			NB M1080GS4 2014	
sam. 9 août	32	8 Vélo	10:30:00	204	2000	50,8	2			Tandem 2002	Avec JC Perronnet, brevet près Dijon
dim. 10 août	32	8 Càp	01:10:00	10	150	11,2	3			Asics Trabuco 2014	
lun. 11 août	33	8 Càp	01:10:00	11		11	0			Addidas RC 22 2014	
lun. 11 août	33	8 Càp	00:50:00	9	100	9,8	2,2			Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 11 août	33	8 Càp	01:02:00	11		11	0			Addidas RC 22 2014	
mar. 12 août	33	8 Càp	01:00:00	9		9	0			Addidas RC 22 2014	
mar. 12 août	33	8 Marche	00:40:00	4		4	0			Addidas RC 22 2014	
mar. 12 août	33	8 Càp	01:42:00	18		18	0	01:00:00		Ekiden 75 Noires 2014	Bonne bourre à Montceau, 14 tours au carton
mar. 12 août	33	8 Càp	00:40:00	6		6	0			Addidas RC 22 2014	
mer. 13 août	33	8 Càp	01:15:00	11		11	0			Addidas RC 22 2014	
mer. 13 août	33	8 Càp	00:53:00	9	100	9,8	2,2			Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 14 août	33	8 Càp	01:10:00	11		11	0			Addidas RC 22 2014	
jeu. 14 août	33	8 Càp	01:10:00	11		11	0			Addidas RC 22 2014	
sam. 16 août	33	8 Càp	02:45:00	21	1400	32,2	13,3			Inov8 RC319 2011	23 montées-descentes à Bel-Air (escalier)
sam. 16 août	33	8 Càp	01:20:00	13		13	0			Addidas RC 22 2014	
dim. 17 août	33	8 Càp	02:20:00	18	1100	26,8	12,2			Asics Trabuco 2014	18 montées-descentes à Bel-Air (escalier)
lun. 18 août	34	8 Marche	01:26:00	11		11	0			Addidas RC 22 2014	
lun. 18 août	34	8 Càp	00:48:00	9	100	9,8	2,2			Ekiden 75 Noires 2014	Bonne patate à Montmartre
lun. 18 août	34	8 Càp	01:05:00	11		11	0			Addidas RC 22 2014	
mar. 19 août	34	8 Marche	01:42:00	13		13	0			Addidas RC 22 2014	
mar. 19 août	34	8 Nat	00:24:00	0,8		3,2	0				
mar. 19 août	34	8 Càp	01:10:00	11		11	0			Addidas RC 22 2014	
mer. 20 août	34	8 Càp	01:09:00	11		11	0			Addidas RC 22 2014	
mer. 20 août	34	8 Càp	00:48:00	9	100	9,8	2,2			Ekiden 75 Noires 2014	

J

mer. 20 août	34	8	Càp	01:08:00	11		11	0		Addidas RC 22 2014	
jeu. 21 août	34	8	Càp	02:40:00	24		24	0		Addidas RC 22 2014	
jeu. 21 août	34	8	Nat	00:13:00	0,5		2	0			
ven. 22 août	34	8	Càp	01:13:00	11		11	0		Addidas RC 22 2014	
ven. 22 août	34	8	Càp	00:51:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 22 août	34	8	Càp	01:15:00	11		11	0		Addidas RC 22 2014	
sam. 23 août	34	8	Marche	09:00:00	49	100	49,8	0,4		Asics Trabuco 2013	Blois – Amboise
dim. 24 août	34	8	Marche	04:30:00	23	50	23,4	0,4		Asics Trabuco 2013	Amboise – Chaumont
dim. 24 août	34	8	Càp	01:45:00	18		18	0		Asics Trabuco 2013	
lun. 25 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 25 août	35	8	Càp	01:00:00	11		11	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 25 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 26 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 26 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 27 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 27 août	35	8	Càp	00:52:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
mer. 27 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 28 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 28 août	35	8	Marche	01:10:00	8		8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 28 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 29 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 29 août	35	8	Càp	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 29 août	35	8	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 31 août	35	8	Vélo	00:30:00	5		1	0		Tandem 2002	Ballade en famille, je promène Lise, Adèle et Garance en forêt de Montmorency
lun. 1 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 1 sept.	36	9	Càp	00:58:00	9	100	9,8	2,2		Salomon Quest 2011	
lun. 1 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 2 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 2 sept.	36	9	Marche	00:42:00	6		6	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mar. 2 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 3 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 3 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 4 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	

J

jeu. 4 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 5 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 5 sept.	36	9	Càp	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 5 sept.	36	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 7 sept.	36	9	Càp	14:00:00	60	3500	88	11,7		Asics Trabuco 2014	TDG
lun. 8 sept.	37	9	Càp	20:00:00	70	5000	110	14,3		Asics Trabuco 2014	TDG
mar. 9 sept.	37	9	Càp	20:00:00	60	5000	100	16,7		Asics Trabuco 2014	TDG
mer. 10 sept.	37	9	Càp	20:00:00	60	4500	96	15		Asics Trabuco 2014	TDG
jeu. 11 sept.	37	9	Càp	20:00:00	50	5000	90	20		Asics Trabuco 2014	TDG
ven. 12 sept.	37	9	Càp	08:00:00	33	1500	45	9,1		Asics Trabuco 2014	TDG (118h30+, les cumuls intermédiaires sont fantaisistes, le total devrait être bon, à savoir 333k et 24000D+)
lun. 15 sept.	38	9	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 15 sept.	38	9	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 16 sept.	38	9	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 16 sept.	38	9	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 17 sept.	38	9	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 17 sept.	38	9	Càp	00:48:00	6		6	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mer. 17 sept.	38	9	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 18 sept.	38	9	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 19 sept.	38	9	Càp	01:15:00	11		11	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 19 sept.	38	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 22 sept.	39	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 22 sept.	39	9	Càp	01:00:00	9		9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 22 sept.	39	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 23 sept.	39	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 23 sept.	39	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 24 sept.	39	9	Càp	00:40:00	11		11	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mer. 24 sept.	39	9	Vélo	00:50:00	8		1,6	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 24 sept.	39	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 26 sept.	39	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 26 sept.	39	9	Càp	00:55:00	9	100	9,8	2,2		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 26 sept.	39	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 27 sept.	39	9	Càp	01:55:00	20		20	0		NB M1080GS4 2014	
lun. 29 sept.	40	9	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	

J

lun. 29 sept.	40	9	Càp	01:05:00	12	12	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 29 sept.	40	9	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 30 sept.	40	9	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 30 sept.	40	9	Marche	01:05:00	8	8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mar. 30 sept.	40	9	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 1 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 1 oct.	40	10	Nat	00:15:00	0,6	2,4	0			
mer. 1 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 2 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 2 oct.	40	10	Càp	00:50:00	8	8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 2 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 3 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 3 oct.	40	10	Càp	01:00:00	9	9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 3 oct.	40	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 5 oct.	40	10	Càp	02:05:00	22	22	0		NB M1080GS4 2014	Avec Lise, bords de Seine, j'oublie de faire demi-tour tellement c'est bien
lun. 6 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 6 oct.	41	10	Càp	01:05:00	9	9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 6 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 7 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 7 oct.	41	10	Càp	01:07:00	11	11	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mer. 8 oct.	41	10	Marche	01:35:00	11	11	0		Ekiden 75 Noires 2014	
mer. 8 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 9 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 9 oct.	41	10	Marche	00:50:00	7	7	0		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 9 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 10 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 10 oct.	41	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 12 oct.	41	10	Càp	01:48:00	20	20	0		NB M1080GS4 2014	
lun. 13 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 13 oct.	42	10	Marche	00:55:00	7	7	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 13 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 14 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 14 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	

J

mer. 15 oct.	42	10	Marche	01:30:00	11	11	0		NB M1080GS4 2014	
jeu. 16 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 16 oct.	42	10	Càp	00:53:00	9	9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 16 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 17 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 17 oct.	42	10	Marche	01:03:00	8	8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 17 oct.	42	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 19 oct.	42	10	Marche	08:00:00	55	55	0		NB M1080GS4 2014	6j de marche de Privas
lun. 20 oct.	43	10	Marche	22:00:00	120	120	0		NB M1080GS4 2014	
mar. 21 oct.	43	10	Marche	20:00:00	115	115	0		Asics Trabuco 2013	Changement de chaussure (km approximatif...)
mer. 22 oct.	43	10	Marche	20:00:00	110	110	0		Asics Trabuco 2013	
jeu. 23 oct.	43	10	Marche	20:00:00	115	115	0		Asics Trabuco 2013	
ven. 24 oct.	43	10	Marche	20:00:00	120	120	0		Asics Trabuco 2013	
sam. 25 oct.	43	10	Marche	16:00:00	75	75	0		Asics Trabuco 2013	Finish difficile, mais productif, chaussures jetées à l'arrivée
jeu. 30 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 30 oct.	44	10	Càp	00:50:00	7	7	0		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 30 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 31 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 31 oct.	44	10	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 2 nov.	44	11	Càp	01:30:00	17	17	0	00:45:00	Mizuno Inspire 2014	Croisé le club de Colombes à l'entraînement du coup je fais 10 bornes bon train bon rythme
lun. 3 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 3 nov.	45	11	Càp	00:55:00	8	8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 3 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 4 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 4 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 5 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 5 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 6 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 6 nov.	45	11	Càp	01:05:00	8	8	0		Ekiden 75 Noires 2014	
jeu. 6 nov.	45	11	Vélo	01:00:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 7 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 7 nov.	45	11	Càp	01:05:00	9	9	0		Ekiden 75 Noires 2014	
ven. 7 nov.	45	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	

J

sam. 8 nov.	45	11	Marche	01:20:00	9	9	0		Mizuno Inspire 2014	Aller au magasin le Marathonien
sam. 8 nov.	45	11	Càp	00:55:00	9	9	0		Mizuno Inspire 2014	Retour du magasin le Marathonien
dim. 9 nov.	45	11	Càp	02:35:00	26	26	0		Ekiden 100 Rouges 2014	
dim. 9 nov.	45	11	Marche	00:54:00	7	7	0		Brooks Cascadia 2014	
lun. 10 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 10 nov.	46	11	Càp	01:52:00	17	17	0		Ekiden 75 Noires 2014	
lun. 10 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 12 nov.	46	11	Marche	01:26:00	11	11	0		Mizuno Inspire 2014	Bon pied bon œil
mer. 12 nov.	46	11	Nat	00:22:00	1	4	0			Don du sang ce matin, j'y vais cool
mer. 12 nov.	46	11	Càp	01:17:00	11	11	0		Mizuno Inspire 2014	Idem, cool Raoul, mais pas de pb particulier. Ah si, hanche gauche un peu douloureuse. À voir.
jeu. 13 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 13 nov.	46	11	Càp	01:05:00	9	9	0		NB M1080GS4 2014	Avec Thibault, discute avec Sylvie
jeu. 13 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 14 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 14 nov.	46	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 17 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 17 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 18 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 18 nov.	47	11	Càp	01:05:00	10	10	0		NB M1080GS4 2014	
mar. 18 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 19 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 19 nov.	47	11	Nat	00:11:00	0,5	2	0			
mer. 19 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 20 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 20 nov.	47	11	Marche	01:01:00	8	8	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 21 nov.	47	11	Càp	01:17:00	11	11	0		Mizuno Inspire 2014	
ven. 21 nov.	47	11	Càp	01:05:00	9	9	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 21 nov.	47	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 23 nov.	47	11	Càp	03:05:00	35	35	0		Mizuno Inspire 2014	
lun. 24 nov.	48	11	Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	Crevé vers Colombes. Bof.
lun. 24 nov.	48	11	Càp	01:05:00	10	10	0		NB M1080GS4 2014	
mar. 25 nov.	48	11	Marche	01:02:00	8	8	0		NB M1080GS4 2014	
mar. 25 nov.	48	11	Vélo	00:40:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	

J

mer. 26 nov.	48	11	Càp	01:10:00	11		11	0		Mizuno Inspire 2014	
mer. 26 nov.	48	11	Nat	00:20:00	0,8		3,2	0			
mer. 26 nov.	48	11	Càp	01:17:00	11		11	0		Mizuno Inspire 2014	
jeu. 27 nov.	48	11	Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Ekiden 100 Rouges 2014	Le retour de la vengeance des entraînements matinaux avant d'aller bosser
jeu. 27 nov.	48	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 27 nov.	48	11	Marche	01:02:00	8		8	0		NB M1080GS4 2014	
jeu. 27 nov.	48	11	Vélo	01:00:00	14		2,8	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 28 nov.	48	11	Càp	00:57:00	9,5	100	10,3	2,1		Ekiden 100 Rouges 2014	
ven. 28 nov.	48	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 28 nov.	48	11	Marche	00:55:00	7		7	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 28 nov.	48	11	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 29 nov.	48	11	Càp	01:38:00	20		20	0	01:00:00	Mizuno Inspire 2014	4 * 15 min rés douce, ça faisait longtemps.
lun. 1 déc.	49	12	Càp	00:25:00	4		4	0		Mizuno Inspire 2014	Me suis cassé la gueule au bout de 2km, demi-tour, bof, genoux rayés
lun. 1 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 1 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 2 déc.	49	12	Càp	01:00:00	9,5	100	10,3	2,1		Mizuno Inspire 2014	
mar. 2 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 2 déc.	49	12	Càp	01:10:00	12		12	0		NB M1080GS4 2014	
mar. 2 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 3 déc.	49	12	Càp	01:05:00	9,5	100	10,3	2,1		Mizuno Inspire 2014	
mer. 3 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 3 déc.	49	12	Càp	00:35:00	6		6	0		NB M1080GS4 2014	
mer. 3 déc.	49	12	Vélo	00:30:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	Pleine balle
jeu. 4 déc.	49	12	Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1		Mizuno Inspire 2014	
jeu. 4 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 4 déc.	49	12	Càp	01:00:00	12		12	0		NB M1080GS4 2014	Folie à Montceau, tout le monde court à fond !
jeu. 4 déc.	49	12	Vélo	01:10:00	15		3	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 5 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	Dur dur, filles malades la nuit, et je me fracasse le crâne contre une poutre dans le noir, du coup pas couru le matin :-/
ven. 5 déc.	49	12	Càp	01:10:00	11		11	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 5 déc.	49	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 6 déc.	49	12	Càp	02:25:00	27		27	0	00:40:00	Mizuno Inspire 2014	Bonne petite accélération dans la 1ère moitié
lun. 8 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 8 déc.	50	12	Càp	01:00:00	9		9	0		NB M1080GS4 2014	

J

lun. 8 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 9 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 9 déc.	50	12	Càp	00:56:00	9		9	0		NB M1080GS4 2014	
mar. 9 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 10 déc.	50	12	Marche	01:27:00	11		11	0		Mizuno Inspire 2014	
mer. 10 déc.	50	12	Càp	01:10:00	11		11	0		Mizuno Inspire 2014	
jeu. 11 déc.	50	12	Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1		Mizuno Inspire 2014	
jeu. 11 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 11 déc.	50	12	Càp	01:05:00	10		10	0		NB M1080GS4 2014	
jeu. 11 déc.	50	12	Vélo	00:50:00	13		2,6	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 12 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 12 déc.	50	12	Càp	00:55:00	9		9	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 12 déc.	50	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 13 déc.	50	12	Càp	04:20:00	42	200	43,6	1		Mizuno Inspire 2014	Argenteuil – Maurepas, brrr, fait pas beau
dim. 14 déc.	50	12	Marche	02:15:00	17		17	0		Brooks Cascadia 2014	En fait c'est 0h45 puis 1h30, suis allé chez Bottle, couru, puis revenu en marchant
dim. 14 déc.	50	12	Càp	01:45:00	17		17	0		Brooks Cascadia 2014	Sortie des pieds presque nickelés
lun. 15 déc.	51	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 15 déc.	51	12	Càp	01:10:00	11		11	0		NB M1080GS4 2014	
lun. 15 déc.	51	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 16 déc.	51	12	Vélo	00:40:00	10		2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 16 déc.	51	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 17 déc.	51	12	Càp	01:15:00	11		11	0		Ekiden 100 Rouges 2014	
jeu. 18 déc.	51	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 18 déc.	51	12	Càp	01:05:00	9		9	0		NB M1080GS4 2014	
jeu. 18 déc.	51	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 19 déc.	51	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 19 déc.	51	12	Vélo	00:40:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 21 déc.	51	12	Càp	02:25:00	26		26	0		Addidas RC 22 2014	
mar. 23 déc.	52	12	Càp	01:00:00	13		13	0		Ekiden 100 Rouges 2014	
mar. 23 déc.	52	12	Marche	00:30:00	4		4	0		Ekiden 100 Rouges 2014	
mer. 24 déc.	52	12	Marche	00:30:00	4		4	0		Ekiden 100 Rouges 2014	
mer. 24 déc.	52	12	Càp	01:00:00	13		13	0		Ekiden 100 Rouges 2014	
mer. 24 déc.	52	12	Vélo	00:10:00	5		1	0			

J

jeu. 25 déc.	52	12	Càp	00:30:00	5	5	0		Ekiden 100 Rouges 2014
dim. 28 déc.	52	12	Marche	08:00:00	60	60	0		Mizuno Inspire 2014
dim. 28 déc.	52	12	Càp	07:00:00	67	67	0		Mizuno Inspire 2014
lun. 29 déc.	53	12	Marche	11:00:00	68	68	0		Mizuno Inspire 2014
lun. 29 déc.	53	12	Càp	11:00:00	90	90	0		Mizuno Inspire 2014
mar. 30 déc.	53	12	Marche	11:00:00	55	55	0		Brooks Cascadia 2014
mar. 30 déc.	53	12	Càp	10:00:00	85	85	0		Brooks Cascadia 2014
mer. 31 déc.	53	12	Marche	11:00:00	61	61	0		Brooks Cascadia 2014
mer. 31 déc.	53	12	Càp	11:00:00	85	85	0		Brooks Cascadia 2014

S

Semaine	Poids	Prévu	Fait	Poids	Théorie	Pratique
30/12/13			64,2			
06/01/14			92,2			
13/01/14			121,2			
20/01/14			175,6			
27/01/14			106,6			
03/02/14			146			
10/02/14			144,4			
17/02/14			46,24			
24/02/14			90,9			
03/03/14			178,8			
10/03/14			170,6			
17/03/14			165,8			
24/03/14			91,6			
31/03/14			93			
07/04/14			53,6	79,3		
14/04/14			247,3	81,1		
21/04/14			93,4	79		
28/04/14			105,4	80		
05/05/14			51,8			
12/05/14			95,1	79,5		
19/05/14			95,4			
26/05/14			118,9			
02/06/14			125,1			
09/06/14			202,3			
16/06/14			86,9			
23/06/14			220,3			
30/06/14			35,8			
07/07/14			90,4			
14/07/14			139,5		Charge (reprise)	
21/07/14			91,6		Charge (Cottureau S-7)	
28/07/14			115,6		Repos (Cottureau S-6)	
04/08/14			191,4		Charge (Cottureau S-5)	
11/08/14			183,6		Charge (Cottureau S-4)	

S

18/08/14		239,8	Charge (Cottureau S-3)	
25/08/14		61,6	Repos (Cottreau S-2)	
01/09/14		135,6	Repos (Cottreau S-1)	
08/09/14		441	TDG	
15/09/14		34,6		
22/09/14		66,8		
29/09/14		83,4		
06/10/14		75,6		
13/10/14		107,6		
20/10/14		655		
27/10/14		32,8		
03/11/14		98		
10/11/14		65,2		
17/11/14		92,6		
24/11/14		112,6		
01/12/14		125,7		
08/12/14		164,9		
15/12/14		74,4		
22/12/14		167		
29/12/14		444		

Equiv

Somme - Équiv	Sport						Total Résulta
Semaine	Càp	Marche	Muscu	Nat	Roller	Vélo	
1	45,2		19				64,2
2	48,6		14,8		20	8,8	92,2
3	89,4		17		6	8,8	121,2
4	107,8		59			8,8	175,6
5	70,2		25		4	7,4	106,6
6	118,4		14,8		4	8,8	146
7	120		13		4,8	6,6	144,4
8	46,24						46,24
9	71,1		11			8,8	90,9
10	137		15		13,2	7	178,8
11	133		30		3,2		170,6
12	126,2		22		4,4	13,2	165,8
13	82,8					8,8	91,6
14	75				4,8	13,2	93
15	35,6				4,8	13,2	53,6
16	214,8		32,5				247,3
17	9					84,4	93,4
18	56,6		40			8,8	105,4
19	29,6				4,4	9	51,8
20	58,8					27,5	95,1
21	58,8			4	4,4	15	95,4
22	25,6		15		17,2	43,5	118,9
23	63,6		5		3,6	37,5	125,1
24	24					5	202,3
25	11		8		22,8	27,5	86,9
26	20,8				6	171,5	220,3
27	16						35,8
28	62,4			4	2		90,4
29	95		20		22	2,5	139,5
30	82		6		3,6		91,6
31	95,8					19,8	115,6

Equiv

32	120,6	20			50,8	191,4
33	179,6	4				183,6
34	137,4	97,2	5,2			239,8
35	30,6	8			23	61,6
36	107,6	6			22	135,6
37	441					441
38	17				17,6	34,6
39	49,8				17	66,8
40	51	8	2,4		22	83,4
41	40	18			17,6	75,6
42	9	81			17,6	107,6
43		655				655
44	24				8,8	32,8
45	60	16			22	98
46	37	11	4		13,2	65,2
47	65	8	2		17,6	92,6
48	72,6	23	3,2		13,8	112,6
49	102,9				22,8	125,7
50	118,9	28			18	164,9
51	57				17,4	74,4
52	98	68			1	167
53	260	184				444
Total Résultat	4309	1602,3	8	172	346	871,1
						7308,74

Durée

Somme - Durée	Sport						Total Résultat
Semaine	Càp	Marche	Muscu	Nat	Roller	Vélo	
1	04:45:00	02:15:00					07:00:00
2	04:31:00	01:50:00		00:22:00		03:05:00	09:48:00
3	09:55:00	02:05:00		00:40:00		03:00:00	15:40:00
4	09:53:00	07:33:00				03:00:00	20:26:00
5	06:22:00	02:53:00		00:40:00		02:30:00	12:25:00
6	10:50:00	01:53:00		00:40:00		03:00:00	16:23:00
7	11:35:00	01:35:00		00:42:00		02:15:00	16:07:00
8	04:05:00						04:05:00
9	06:06:30	01:33:00				03:00:00	10:39:30
10	12:50:00	02:01:00		01:40:00	01:25:00	02:15:00	20:11:00
11	12:26:00	03:53:00		00:35:00		02:40:00	19:34:00
12	12:00:00	02:55:00		00:40:00		05:20:00	20:55:00
13	08:00:00					02:40:00	10:40:00
14	06:24:00			00:40:00		04:00:00	11:04:00
15	04:10:00			00:40:00		04:00:00	08:50:00
16	22:28:00	04:00:00					26:28:00
17	00:58:00					25:20:00	26:18:00
18	07:50:00	08:20:00				02:40:00	18:50:00
19	02:39:00			00:40:00	01:15:00	02:40:00	07:14:00
20	06:03:00				04:05:00	02:50:00	12:58:00
21	05:45:00		00:30:00	00:40:00	02:45:00	04:20:00	14:00:00
22	02:40:00	02:00:00		01:50:00	08:20:00	06:00:00	20:50:00
23	05:50:00	00:40:00		00:35:00	06:30:00	05:15:00	18:50:00
24	02:20:00				00:45:00	41:35:00	44:40:00
25	01:15:00	01:00:00		02:12:00	05:00:00	06:00:00	15:27:00
26	02:10:00			00:40:00	24:10:00	06:40:00	33:40:00
27	01:50:00					06:10:00	08:00:00
28	06:05:00		00:40:00	00:13:00		06:40:00	13:38:00
29	09:01:00	02:30:00		02:03:00	00:25:00		13:59:00
30	06:58:00	00:40:00		00:23:00			08:01:00
31	08:50:00					06:10:00	15:00:00

					Durée		
32	12:47:00	02:42:00			10:30:00	25:59:00	
33	17:17:00	00:40:00				17:57:00	
34	13:52:00	16:38:00	00:37:00			31:07:00	
35	02:47:00	01:10:00			07:10:00	11:07:00	
36	15:53:00	00:42:00			06:40:00	23:15:00	
37	88:00:00					88:00:00	
38	02:03:00				05:55:00	07:58:00	
39	04:30:00				05:30:00	10:00:00	
40	05:00:00	01:05:00	00:15:00		06:40:00	13:00:00	
41	04:00:00	02:25:00			05:20:00	11:45:00	
42	00:53:00	11:28:00			05:20:00	17:41:00	
43		118:00:00				118:00:00	
44	02:20:00				02:40:00	05:00:00	
45	06:35:00	02:14:00			07:00:00	15:49:00	
46	04:14:00	01:26:00	00:22:00		04:00:00	10:02:00	
47	06:32:00	01:01:00	00:11:00		05:20:00	13:04:00	
48	07:02:00	02:59:00	00:20:00		04:25:00	14:46:00	
49	09:40:00				07:00:00	16:40:00	
50	12:01:00	03:42:00			05:30:00	21:13:00	
51	05:55:00				05:20:00	11:15:00	
52	09:30:00	09:00:00			00:10:00	18:40:00	
53	32:00:00	33:00:00				65:00:00	
Total Résultat	479:25:30	257:48:00	01:10:00	18:20:00	54:40:00	257:35:00	1068:58:30

Mois

Mois	Données	
5	Somme - Durée	00:30:00
	Somme - Distance	0,5
	Somme - D+	
	Somme - Équiv	4
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
7	Somme - Durée	00:40:00
	Somme - Distance	0,5
	Somme - D+	
	Somme - Équiv	4
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
Total Somme - Durée		0,0486111111
Total Somme - Distance		1
Total Somme - D+		
Total Somme - Équiv		8
Total Somme - Rdouce		
Total Somme - Rdure		

Mois

Mois

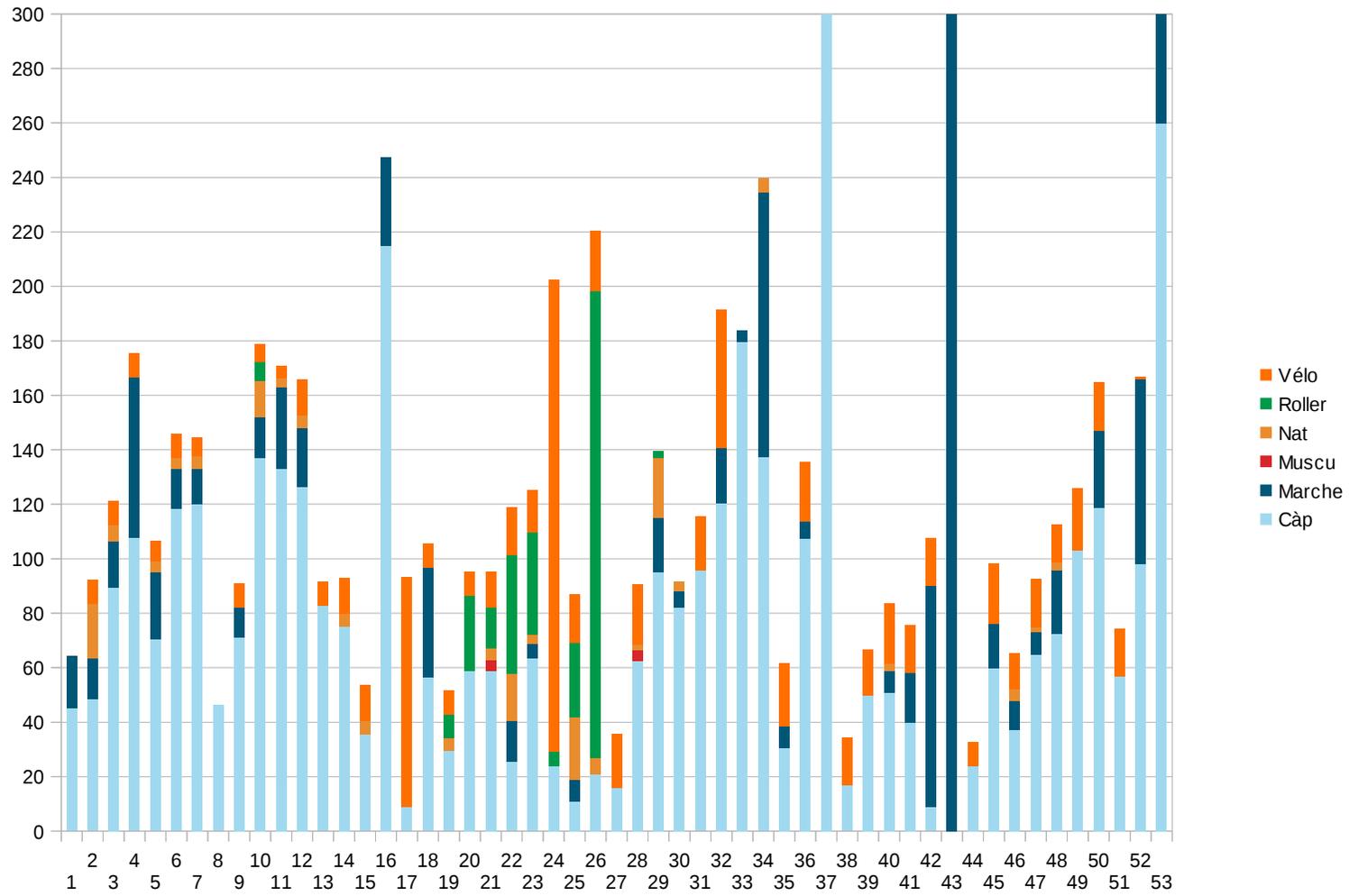
Matos

Matériel	Reliquat 2013	Cumul 2014	Total	Catégorie	Année
Fila 2007	564	348	912	Roller	2007
Tempest 90 2014	0	344	344	Roller	2014
K-Swiss 2010	280	0	280	Route	2010
Kiprun 2000 2010	622	0	622	Route	2010
Saucony Hurricane 45 2010	1592	0	1592	Route	2010
Saucony Hurricane 46 2010	1601	0	1601	Route	2010
VFF classic 2010	29	18	47	Route	2010
Asics GT 2170 2012	1582	161	1743	Route	2012
Saucony Hurricane 46 2012 bl	1677	0	1677	Route	2012
Saucony Hurricane 46 2012 ro	1413	0	1413	Route	2012
Asics GT 3000 2013	894	0	894	Route	2013
Brooks Trance 2013	497	0	497	Route	2013
Ekiden 75 Blanches 2013	104	356	460	Route	2013
Saucony Hurricane 2013	519	0	519	Route	2013
Addidas RC 22 2014	0	1036,6	1037	Route	2014
Ekiden 100 Rouges 2014	0	95	95	Route	2014
Ekiden 50 Blanches 2014	0	468	468	Route	2014
Ekiden 75 Noires 2014	0	753	753	Route	2014
Mizuno Inspire 2014	0	563	563	Route	2014
NB M1080GS4 2014	0	448	448	Route	2014
Asics Trabuco 2009	916	0	916	Trail	2009
Inov8 RC319 2011	48,9	38	87	Trail	2011
Salomon Quest 2011	225	9	234	Trail	2011
Saucony Xodus 2011	415	0	415	Trail	2011
Asics Trabuco 2013	309	927	1236	Trail	2013
Asics Trabuco 2014	0	361	361	Trail	2013
Brooks Cascadia 2014	0	327	327	Trail	2014
Tandem 2002	1792	209	2001	Vélo	2002
Cruiser 2007	2608	0	2608	Vélo	2007
VTT 2008	10324	1101	11425	Vélo	2008
Synapse 2010	17928	400	18328	Vélo	2010
Brompton 2012	8629	1019,5	9649	Vélo	2012
Fixie Batavus 2014	0	1424	1424	Vélo	2014

Matos

Piscine	0	0	0	
---------	---	---	---	--

Graph1



Graph2

