

Date	Semaine	Mois	Sport	Durée	Distance	D+	Équiv	Pente	Rdouce	Rdure	Matériel	Commentaire
jeu. 1 janv.	1	1	Marche	11:00:00	50		50	0			Brooks Cascadia 2014	
jeu. 1 janv.	1	1	Càp	11:00:00	76		76	0			Brooks Cascadia 2014	
ven. 2 janv.	1	1	Marche	11:00:00	57		57	0			Brooks Cascadia 2014	
ven. 2 janv.	1	1	Càp	11:00:00	80		80	0			Brooks Cascadia 2014	
sam. 3 janv.	1	1	Marche	08:00:00	37		37	0			Brooks Cascadia 2014	Fin ATY
mar. 6 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mar. 6 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mer. 7 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mer. 7 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
jeu. 8 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
jeu. 8 janv.	2	1	Càp	00:50:00	7		7	0			NB M1080GS4 2014	Récup au parc tranquille avec Sylvie & Philippe
jeu. 8 janv.	2	1	Vélo	00:55:00	13		2,6	0			Fixie Batavus 2014	Zout, AMAP fermée ?
ven. 9 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
ven. 9 janv.	2	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
lun. 12 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
lun. 12 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mer. 14 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mer. 14 janv.	3	1	Càp	01:15:00	11		11	0			NB M1080GS4 2014	
mer. 14 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
jeu. 15 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
jeu. 15 janv.	3	1	Càp	00:55:00	9	100	9,8	2,2			NB M1080GS4 2014	
jeu. 15 janv.	3	1	Vélo	00:55:00	13		2,6	0			Fixie Batavus 2014	
ven. 16 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
ven. 16 janv.	3	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
sam. 17 janv.	3	1	Marche	07:45:00	35	500	39	2,9			Inov8 RC319 2011	Ultra Raid 28
dim. 18 janv.	3	1	Marche	15:30:00	60	1000	68	3,3			Inov8 RC319 2011	Ultra Raid 28
mar. 20 janv.	4	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	
mar. 20 janv.	4	1	Vélo	00:45:00	11		2,2	0			Fixie Batavus 2014	

## J

mer. 21 janv.	4	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 21 janv.	4	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 27 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 27 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 28 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 28 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
ven. 30 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
ven. 30 janv.	5	1 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
lun. 2 févr.	6	2 Càp	00:57:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015
lun. 2 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
lun. 2 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 3 févr.	6	2 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015
mar. 3 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 3 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 4 févr.	6	2 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015
mer. 4 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 4 févr.	6	2 Càp	01:20:00	11		11	0	NB M1080GS4 2014
mer. 4 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
jeu. 5 févr.	6	2 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015
jeu. 5 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
jeu. 5 févr.	6	2 Marche	00:53:00	7		7	0	NB M1080GS4 2014
jeu. 5 févr.	6	2 Vélo	00:55:00	13		2,6	0	Fixie Batavus 2014
ven. 6 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
ven. 6 févr.	6	2 Càp	00:55:00	8,5		8,5	0	NB M1080GS4 2014
ven. 6 févr.	6	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
sam. 7 févr.	6	2 Càp	02:13:00	26		26	0	Addidas Questar Boost 2015
lun. 9 févr.	7	2 Marche	00:53:00	7		7	0	Addidas Questar Boost 2015
lun. 9 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014

## J

lun. 9 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 10 févr.	7	2 Càp	01:18:00	11		11	0		Addidas Questar Boost 2015
mar. 10 févr.	7	2 Marche	00:51:00	6		6	0		NB M1080GS4 2014
mer. 11 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 11 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 12 févr.	7	2 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
jeu. 12 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 12 févr.	7	2 Vélo	00:55:00	13		2,6	0		Fixie Batavus 2014
ven. 13 févr.	7	2 Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
ven. 13 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 13 févr.	7	2 Marche	01:00:00	7,5		7,5	0		NB M1080GS4 2014
ven. 13 févr.	7	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 14 févr.	7	2 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
sam. 21 févr.	8	2 Marche	00:00:05	0,1		0,1	0		Repos (ski..., mais j'ai mis une ligne pour que le tableau ne bugge pas)
lun. 23 févr.	9	2 Càp	01:50:00	20		20	0	00:35:00	Addidas Questar Boost 2015
lun. 23 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 23 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 24 févr.	9	2 Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
mar. 24 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 24 févr.	9	2 Marche	01:00:00	7		7	0		NB M1080GS4 2014
mar. 24 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 25 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 25 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 26 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 26 févr.	9	2 Vélo	00:55:00	13		2,6	0		Fixie Batavus 2014
ven. 27 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014

## J

ven. 27 févr.	9	2 C�p	00:55:00	8		8	0		NB M1080GS4 2014
ven. 27 févr.	9	2 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 28 févr.	9	2 Marche	11:00:00	82		82	0		Addidas Questar Boost 2015 24h marche
dim. 1 mars	9	3 Marche	13:00:00	82		82	0		Addidas Questar Boost 2015 24h marche
lun. 2 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 2 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 3 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 3 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 4 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 4 mars	10	3 C�p	00:50:00	8		8	0		NB M1080GS4 2014
mer. 4 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 5 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 5 mars	10	3 Vélo	01:10:00	12		2,4	0	00:15:00	NB M1080GS4 2014
jeu. 5 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 6 mars	10	3 Vélo	00:50:00	8		1,6	0		Fixie Batavus 2014
ven. 6 mars	10	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
dim. 8 mars	10	3 C�p	02:20:00	26		26	0		Addidas Questar Boost 2015
lun. 9 mars	11	3 C�p	01:05:00	11	150	12,2	2,7		Addidas Questar Boost 2015
lun. 9 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 9 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 10 mars	11	3 C�p	00:59:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
mar. 10 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 10 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 11 mars	11	3 C�p	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015
mer. 11 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 11 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 12 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 12 mars	11	3 C�p	01:10:00	10		10	0		NB M1080GS4 2014

## J

jeu. 12 mars	11	3 Vélo	00:55:00	13		2,6	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 13 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 13 mars	11	3 Càp	01:05:00	9		9	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 13 mars	11	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
dim. 15 mars	11	3 Marche	01:40:00	15		15	0		Addidas Questar Boost 2015	
dim. 15 mars	11	3 Càp	00:37:00	7		7	0		Addidas Questar Boost 2015	
lun. 16 mars	12	3 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
lun. 16 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 16 mars	12	3 Càp	00:50:00	9		9	0	00:10:00	NB M1080GS4 2014	
lun. 16 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 17 mars	12	3 Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
mar. 17 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 17 mars	12	3 Marche	01:10:00	9		9	0		NB M1080GS4 2014	
mar. 17 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 18 mars	12	3 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
mer. 18 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 18 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 19 mars	12	3 Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
jeu. 19 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 19 mars	12	3 Càp	01:00:00	8		8	0		NB M1080GS4 2014	
jeu. 19 mars	12	3 Vélo	00:55:00	13		2,6	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 20 mars	12	3 Càp	00:57:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Questar Boost 2015	
ven. 20 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 20 mars	12	3 Càp	00:50:00	8		8	0		NB M1080GS4 2014	
ven. 20 mars	12	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 21 mars	12	3 Vélo	01:30:00	37		7,4	0		Synapse 2010	Aller brevet 200k Noisiel
sam. 21 mars	12	3 Vélo	08:30:00	200	1500	47,5	1,5		Synapse 2010	Brevet 200k Noisiel

## J

sam. 21 mars	12	3 Vélo	02:15:00	37		7,4	0	Synapse 2010	Retour brevet 200k Noisiel
lun. 23 mars	13	3 Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
lun. 23 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 23 mars	13	3 Càp	00:50:00	9		9	0	NB M1080GS4 2014	
lun. 23 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 24 mars	13	3 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
mar. 24 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 24 mars	13	3 Càp	00:52:00	8		8	0	NB M1080GS4 2014	
mar. 24 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 25 mars	13	3 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
mer. 25 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 25 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 26 mars	13	3 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
jeu. 26 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 26 mars	13	3 Vélo	00:55:00	13		2,6	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 27 mars	13	3 Càp	00:47:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Questar Boost 2015	
ven. 27 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 27 mars	13	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 28 mars	13	3 Marche	02:25:00	20		20	0	Addidas Questar Boost 2015	
dim. 29 mars	13	3 Nat	00:05:00	0,25		1	0		
lun. 30 mars	14	3 Càp	00:48:00	9,5		9,5	0	Addidas Questar Boost 2015	
lun. 30 mars	14	3 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 30 mars	14	3 Càp	00:45:00	8		8	0	NB M1080GS4 2014	
lun. 30 mars	14	3 Vélo	00:45:00	11	100	2,7	1,8	Fixie Batavus 2014	
mar. 31 mars	14	3 Càp	00:50:00	9,5		9,5	0	Addidas Questar Boost 2015	
mar. 31 mars	14	3 Vélo	00:45:00	11	150	2,95	2,7	Fixie Batavus 2014	

## J

mar. 31 mars	14	3 C�p	00:54:00	9	9	0		NB M1080GS4 2014
mar. 31 mars	14	3 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 1 avr.	14	4 C�p	01:05:00	11	11	0		Addidas Questar Boost 2015
mer. 1 avr.	14	4 C�p	01:05:00	11	100	11,8	1,8	Ekiden Active bleues 2015
jeu. 2 avr.	14	4 C�p	00:44:00	9,5	9,5	0		Ekiden Active bleues 2015
jeu. 2 avr.	14	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 2 avr.	14	4 Marche	01:05:00	8	8	0		Kapteren Crossover rouges 2015
jeu. 2 avr.	14	4 Vélo	00:55:00	13	100	3,1	1,5	Fixie Batavus 2014
ven. 3 avr.	14	4 C�p	00:45:00	9,5	9,5	0		Ekiden Active bleues 2015
ven. 3 avr.	14	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 3 avr.	14	4 C�p	00:55:00	10	10	0		Kapteren Crossover rouges 2015
ven. 3 avr.	14	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 4 avr.	14	4 C�p	02:06:00	26	26	0	01:30:00	Ekiden Active bleues 2015 Bonne bourre, dernier gros truc pré-marathon
dim. 5 avr.	14	4 Marche	00:55:00	7	7	0		Ekiden Active bleues 2015
lun. 6 avr.	15	4 C�p	01:23:00	18	18	0	01:00:00	Ekiden Active bleues 2015 Avec Lise, au moins avec elle, je ne lambine pas !
mar. 7 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 7 avr.	15	4 Marche	01:20:00	9	9	0		Kapteren Crossover rouges 2015
mar. 7 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 8 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 8 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 9 avr.	15	4 C�p	00:45:00	7	7	0		Kapteren Crossover rouges 2015
ven. 10 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 10 avr.	15	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
dim. 12 avr.	15	4 C�p	03:00:01	42,2	42,2	0	03:00:00	Ekiden Active bleues 2015
lun. 13 avr.	16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 13 avr.	16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 14 avr.	16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014

## J

mar. 14 avr. 16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 15 avr. 16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 15 avr. 16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 16 avr. 16	4 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 16 avr. 16	4 Càp	00:53:00	9	9	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
jeu. 16 avr. 16	4 Vélo	00:55:00	13	2,6	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 18 avr. 16	4 Vélo	11:00:00	245	49	0	Synapse 2010	Brevet 300k Cergy, chute au 220, clavicule gauche pétée
dim. 26 avr. 17	4 Marche	00:00:05	0,1	0,1	0		Repos, clavicule HS
dim. 3 mai 18	5 Marche	00:00:05	0,1	0,1	0		Repos, clavicule HS
jeu. 7 mai 19	5 Càp	00:42:00	6	6	0	Kapteren Crossover rouges 2015	Tentative de footing avec anneaux claviculaires (j+18), vu le médecin hier, ça consolide dans le bon sens, il a dix 6 semaines:(
ven. 8 mai 19	5 Càp	00:52:00	7	7	0	Ekiden Active bleues 2015	Avec le harnais, 2.
dim. 10 mai 19	5 Marche	01:09:00	9	9	0	Ekiden Active bleues 2015	
lun. 11 mai 20	5 Marche	00:58:00	7	7	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
jeu. 14 mai 20	5 Càp	00:53:00	10	10	0	Ekiden Active bleues 2015	1ère séance « libre » sans harnais sans rien, jambes dures, bras gauche un peu coincé mais au moins : je bouge
ven. 15 mai 20	5 Càp	00:58:00	9	9	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
sam. 16 mai 20	5 Càp	01:52:00	22	22	0	Ekiden Active bleues 2015	
dim. 17 mai 20	5 Càp	01:30:00	14	14	0	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 18 mai 21	5 Càp	00:45:00	7	7	0	Ekiden Active bleues 2015	
lun. 18 mai 21	5 Càp	00:47:00	7	7	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
mar. 19 mai 21	5 Càp	00:54:00	9	9	0	Kapteren Crossover rouges 2015	

## J

mer. 20 mai	21	5 Càp	00:54:00	10	10	0	Kapteren Crossover rouges 2015	Je reprends du poil de la bête, mais épaule toujours étrange
jeu. 21 mai	21	5 Càp	00:54:00	10	10	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
ven. 22 mai	21	5 Càp	01:16:00	11	11	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
sam. 23 mai	21	5 Càp	01:20:00	14	14	0	Addidas Sequence Boost 2015	Noirmoutiers !
sam. 23 mai	21	5 Marche	00:34:00	4	4	0	Addidas Sequence Boost 2015	Fin de l'entraînement en marchant, pas confiant avec mon épaule folle, prudence
dim. 24 mai	21	5 Càp	01:58:00	20	20	0	Addidas Sequence Boost 2015	Rencontré un coureur du côté du Vieil (Noirmoutiers), discuté pendant 5j, très aympa, soleil pétant
lun. 25 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	Enfin j'arrive à rouler ! Bon, je tiens le guidon d'une main, mais bon, je roule
lun. 25 mai	22	5 Càp	01:01:00	10	10	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
lun. 25 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 26 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 26 mai	22	5 Càp	01:03:00	9	9	0	Kapteren Crossover rouges 2015	
mar. 26 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 27 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 27 mai	22	5 Càp	01:02:00	8	8	0	Kapteren Crossover rouges 2015	Alternance marche/course (coaching on the fly)
mer. 27 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 29 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 29 mai	22	5 Càp	01:03:00	12	12	0	Kapteren Crossover rouges 2015	NFL Paris, 1 tour 1/2 !
ven. 29 mai	22	5 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 30 mai	22	5 Vélo	09:00:00	170	34	0	Synapse 2010	
dim. 31 mai	22	5 Vélo	15:00:00	250	50	0	Synapse 2010	

## J

mer. 3 juin	23	6 C�p	00:43:00	7	7	0	Addidas Sequence Boost 2015		
mer. 3 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	Yeah, mon fixie a des pneus blancs « Ironman » (la classe américaine)	
mer. 3 juin	23	6 Nat	00:15:00	0,2	0,8	0		Sur place � la piscine, je brassouille avec les bras (mode r�educ')	
mer. 3 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
jeu. 4 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
jeu. 4 juin	23	6 C�p	00:53:00	8	8	0	Mizuno Inspire 2015		
jeu. 4 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
ven. 5 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
ven. 5 juin	23	6 C�p	00:54:00	9	9	0	Mizuno Inspire 2015		
ven. 5 juin	23	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
sam. 6 juin	23	6 C�p	00:58:00	10	10	0	Addidas Sequence Boost 2015	Avec Lise en vélo	
sam. 6 juin	23	6 Nat	00:30:00	0,6	2,4	0		Quelques vraies longueurs de brasse, lente, pas �legante, douloureuse côté gauche... mais brasse !	
dim. 7 juin	23	6 Marche	02:19:00	20	20	0	Addidas Sequence Boost 2015	Et on balance bien les bras !	
dim. 7 juin	23	6 Nat	00:15:00	0,3	1,2	0		Toujours mode r�educ, pendant que les filles font du toboggan	
lun. 8 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
lun. 8 juin	24	6 C�p	00:53:00	10	10	0	Mizuno Inspire 2015		
lun. 8 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
mar. 9 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
mar. 9 juin	24	6 C�p	00:59:00	9	9	0	Mizuno Inspire 2015		
mar. 9 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
mer. 10 juin	24	6 C�p	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 10 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		
mer. 10 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014		

## J

mer. 10 juin	24	6 Nat	00:35:00	1	4	0		Le médecin a dit « clavicle consolidée, vous pouvez reprendre le sport »
jeu. 11 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 11 juin	24	6 Marche	01:15:00	9,5	9,5	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 11 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 12 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 12 juin	24	6 Càp	00:43:00	8	8	0	Mizuno Inspire 2015	
ven. 12 juin	24	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 13 juin	24	6 Vélo	01:30:00	29	5,8	0	Fixie Batavus 2014	Aller brevet 600
sam. 13 juin	24	6 Vélo	18:00:00	385	77	0	Fixie Batavus 2014	Brevet 600k Mours, 1ère partie
dim. 14 juin	24	6 Vélo	12:55:00	225	45	0	Fixie Batavus 2014	La suite ! Au total brevet en 31h55 mais j'ai décompté 1h car un peu dormi
dim. 14 juin	24	6 Vélo	01:45:00	27	5,4	0	Fixie Batavus 2014	Retour brevet, pris la gde route, plus court
mar. 16 juin	25	6 Càp	00:38:00	7	7	0	Addidas Sequence Boost 2015	
mar. 16 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 16 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 17 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 17 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 18 juin	25	6 Càp	00:35:00	7	7	0	Addidas Sequence Boost 2015	
ven. 19 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 19 juin	25	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 20 juin	25	6 Vélo	01:40:00	38	7,6	0	Synapse 2010	Aller BRM 600 Flins
sam. 20 juin	25	6 Vélo	18:00:00	380	76	0	Synapse 2010	BRM 600 Flins
dim. 21 juin	25	6 Vélo	11:00:00	222	44,4	0	Synapse 2010	BRM 600 Flins, fin, beaucoup dormi, 30h35 au total mais tout le temps en selle ;)
lun. 22 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 22 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 23 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11	2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 23 juin	26	6 Marche	00:50:00	7	7	0	Mizuno Inspire 2015	

## J

mar. 23 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 24 juin	26	6 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 24 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 24 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 25 juin	26	6 Càp	00:39:00	7		7	0	Addidas Sequence Boost 2015	
jeu. 25 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 25 juin	26	6 Marche	00:50:00	6,5		6,5	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 25 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 26 juin	26	6 Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
ven. 26 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 26 juin	26	6 Càp	00:49:00	10		10	0	Mizuno Inspire 2015	Mister Slip qui court est de retour !
ven. 26 juin	26	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 27 juin	26	6 Càp	01:12:00	13,5		13,5	0	Addidas Sequence Boost 2015	
dim. 28 juin	26	6 Càp	02:39:00	26		26	0	Addidas Sequence Boost 2015	Mister Slip qui court, encore et toujours !
lun. 29 juin	27	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 29 juin	27	6 Marche	00:55:00	7		7	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 29 juin	27	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 30 juin	27	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 30 juin	27	6 Càp	00:55:00	10		10	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 30 juin	27	6 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 1 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 1 juil.	27	7 Càp	01:02:00	11		11	0	Mizuno Inspire 2015	
mer. 1 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 2 juil.	27	7 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
jeu. 2 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 2 juil.	27	7 Càp	00:16:00	3		3	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 2 juil.	27	7 Marche	00:27:00	3		3	0	Mizuno Inspire 2015	Marche & course à Monceau

## J

jeu. 2 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 3 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 3 juil.	27	7 Càp	01:07:00	13		13	0	Mizuno Inspire 2015	
ven. 3 juil.	27	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 4 juil.	27	7 Càp	02:20:00	25		25	0	Addidas Sequence Boost 2015	Toujours la canicule, repos dans la piscine gonflable au retour, yes !
dim. 5 juil.	27	7 Càp	02:01:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	Plus rapide sur la 2nde moitié
lun. 6 juil.	28	7 Càp	00:56:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 6 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 6 juil.	28	7 Càp	00:47:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 6 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 7 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 7 juil.	28	7 Càp	01:07:00	10		10	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 7 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 8 juil.	28	7 Càp	00:50:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 9 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 9 juil.	28	7 Càp	00:53:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	Lendemain de fête, j'ai mal à la tête
jeu. 9 juil.	28	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 10 juil.	28	7 Càp	01:13:00	11		11	0	Addidas Sequence Boost 2015	
ven. 10 juil.	28	7 Marche	00:50:00	7		7	0	Mizuno Inspire 2015	
dim. 12 juil.	28	7 Càp	01:17:00	13,3		13,3	0	Addidas Sequence Boost 2015	
mar. 14 juil.	29	7 Marche	00:30:00	1	100	1,8	20	Addidas Sequence Boost 2015	À murat, vierge machin
mar. 14 juil.	29	7 Càp	02:00:00	15	500	19	6,7	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 15 juil.	29	7 Càp	00:50:00	6	200	7,6	6,7	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 15 juil.	29	7 Marche	01:00:00	2	200	3,6	20	Addidas Sequence Boost 2015	Puy Mary (ballade)

## J

mer. 16 juil.	29	7 Càp	01:40:00	11,5	350	14,3	6,1	Addidas Sequence Boost 2015
mer. 16 juil.	29	7 Marche	00:30:00	1	50	1,4	10	Addidas Sequence Boost 2015 Plomb du Cantal
ven. 17 juil.	29	7 Càp	00:36:00	5	100	5,8	4	Addidas Sequence Boost 2015
sam. 18 juil.	29	7 Càp	01:15:00	14	200	15,6	2,9	Addidas Sequence Boost 2015
sam. 18 juil.	29	7 Nat	00:27:00	1,2		4,8	0	Base de Loisirs St Rome de Tarn
lun. 20 juil.	30	7 Càp	02:18:00	25	400	28,2	3,2	Addidas Sequence Boost 2015
lun. 20 juil.	30	7 Nat	00:12:00	0,5		2	0	
mar. 21 juil.	30	7 Marche	00:48:00	6	100	6,8	3,3	Addidas Sequence Boost 2015
mar. 21 juil.	30	7 Nat	00:40:00	1,7		6,8	0	
jeu. 23 juil.	30	7 Càp	02:21:00	25	400	28,2	3,2	Addidas Sequence Boost 2015
jeu. 23 juil.	30	7 Nat	00:40:00	1,7		6,8	0	
ven. 24 juil.	30	7 Nat	00:38:00	1,7		6,8	0	
sam. 25 juil.	30	7 Càp	00:40:00	8	50	8,4	1,3	Addidas Sequence Boost 2015 À Ginast
lun. 27 juil.	31	7 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015
lun. 27 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
lun. 27 juil.	31	7 Càp	01:10:00	10		10	0	Mizuno Inspire 2015
lun. 27 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 28 juil.	31	7 Càp	00:50:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015
mar. 28 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 28 juil.	31	7 Marche	00:40:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015
mar. 28 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 29 juil.	31	7 Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015
mer. 29 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014

## J

mer. 29 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 30 juil.	31	7 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Sequence Boost 2015
jeu. 30 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 30 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 31 juil.	31	7 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Addidas Sequence Boost 2015
ven. 31 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 31 juil.	31	7 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 1 août	31	8 Nat	00:38:00	1,5		6	0		
sam. 1 août	31	8 Marche	02:20:00	13,7	530	17,94	7,7		Meindl Badile 2015
dim. 2 août	31	8 Càp	02:11:00	26		26	0	01:15:00	Addidas Sequence Boost 2015 5*15 rés douce
dim. 2 août	31	8 Nat	00:25:00	1		4	0		
lun. 3 août	32	8 Càp	01:49:00	20		20	0		Addidas Sequence Boost 2015
lun. 3 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 3 août	32	8 Càp	00:52:00	7		7	0		Mizuno Inspire 2015
lun. 3 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 4 août	32	8 Càp	01:43:00	15,3	220	17,06	2,9		Addidas Sequence Boost 2015
mar. 4 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 5 août	32	8 Càp	02:06:00	21		21	0		Mizuno Inspire 2015 Avec le sac-à-dos, aller boulot rallongé
mer. 5 août	32	8 Nat	00:15:00	0,5		2	0		
mer. 5 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 6 août	32	8 Càp	01:40:00	20		20	0		Addidas Sequence Boost 2015
jeu. 6 août	32	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 7 août	32	8 Càp	01:33:00	20		20	0	01:30:00	Addidas Sequence Boost 2015 Patate du tonnerre
sam. 8 août	32	8 Marche	10:15:00	53	530	57,24	2		Meindl Badile 2015 Ballade sur la côte d'opale
dim. 9 août	32	8 Marche	06:30:00	35	220	36,76	1,3		Meindl Badile 2015 Temps compté = temps marché, en mouvement

## J

lun. 10 août	33	8 Càp	01:43:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 10 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 10 août	33	8 Marche	00:56:00	7		7	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 10 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 11 août	33	8 Càp	01:44:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 12 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 12 août	33	8 Marche	00:53:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
mer. 12 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 13 août	33	8 Càp	01:44:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
jeu. 13 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 13 août	33	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 14 août	33	8 Càp	01:45:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
dim. 16 août	33	8 Vélo	01:30:00	30		6	0	Synapse 2010	
dim. 16 août	33	8 Vélo	07:00:00	180	1500	43,5	1,7	Synapse 2010	PBP
lun. 17 août	34	8 Vélo	21:00:00	480	4000	116	1,7	Synapse 2010	
mar. 18 août	34	8 Vélo	21:00:00	400	3500	97,5	1,8	Synapse 2010	
mer. 19 août	34	8 Vélo	12:00:00	190	1500	45,5	1,6	Synapse 2010	Kilométrage un peu au pif, hein. 20 bornes de trop au final (1250 vs 1230) cause un peu paumé à l'aller
ven. 21 août	34	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 21 août	34	8 Càp	00:57:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
ven. 21 août	34	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 22 août	34	8 Càp	01:56:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
dim. 23 août	34	8 Marche	01:57:00	12	200	13,6	3,3	Meindl Badile 2015	
lun. 24 août	35	8 Càp	00:52:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 24 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 24 août	35	8 Marche	00:48:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 24 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	

## J

mar. 25 août	35	8 C�p	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Addidas Sequence Boost 2015	
mar. 25 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 25 août	35	8 C�p	01:03:00	9		9	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 25 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 26 août	35	8 C�p	02:22:00	26		26	0	Addidas Sequence Boost 2015	
mer. 26 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 26 août	35	8 C�p	01:28:00	16,5		16,5	0	Mizuno Inspire 2015	01:00:00
mer. 26 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 27 août	35	8 C�p	02:24:00	23		23	0	Addidas Sequence Boost 2015	
jeu. 27 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 27 août	35	8 C�p	01:09:00	9,5		9,5	0	Mizuno Inspire 2015	Sortie tour Eiffel sous la flotte, youhou !
jeu. 27 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 28 août	35	8 Marche	01:13:00	9,5	100	10,3	2,1	Meindl Badile 2015	
ven. 28 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 28 août	35	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
dim. 30 août	35	8 C�p	02:58:00	32		32	0	Addidas Sequence Boost 2015	Croisé Alison, Thibault Hervé & cie sur les bords de Seine � Rueil. Marrant.
lun. 31 août	36	8 C�p	01:44:00	20		20	0	Addidas Sequence Boost 2015	
lun. 31 août	36	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 31 août	36	8 C�p	01:02:00	11		11	0	Mizuno Inspire 2015	
lun. 31 août	36	8 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 1 sept.	36	9 Marche	01:13:00	8	200	9,6	5	Meindl Badile 2015	
mar. 1 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 1 sept.	36	9 C�p	01:03:00	9,5	100	10,3	2,1	Mizuno Inspire 2015	
mar. 1 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 2 sept.	36	9 C�p	01:44:00	20		20	0	Mizuno Paradox 46 2015	
mer. 2 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 2 sept.	36	9 C�p	01:20:00	16		16	0	Mizuno Inspire 2015	

## J

mer. 2 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 3 sept.	36	9 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1		Mizuno Paradox 46 2015
jeu. 3 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
jeu. 3 sept.	36	9 Càp	00:46:00	9,5		9,5	0		Mizuno Inspire 2015
jeu. 3 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 4 sept.	36	9 Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Mizuno Paradox 46 2015
ven. 4 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 4 sept.	36	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 5 sept.	36	9 Càp	01:51:00	11		11	0		Mizuno Paradox 46 2015
dim. 6 sept.	36	9 Marche	01:45:00	11	200	12,6	3,6		Meindl Badile 2015
dim. 6 sept.	36	9 Càp	01:45:00	16		16	0		Addidas Sequence Boost 2015
lun. 7 sept.	37	9 Càp	02:29:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015
lun. 7 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
lun. 7 sept.	37	9 Càp	01:02:00	10		10	0		Mizuno Inspire 2015
lun. 7 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 8 sept.	37	9 Marche	01:12:00	8	200	9,6	5		Meindl Badile 2015
mar. 8 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mar. 8 sept.	37	9 Càp	01:03:00	9		9	0		Mizuno Inspire 2015
mar. 8 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
mer. 9 sept.	37	9 Càp	01:06:00	14		14	0	00:55:00	Mizuno Inspire 2015 Pleine balle !
jeu. 10 sept.	37	9 Marche	01:12:00	8	200	9,6	5		Meindl Badile 2015
jeu. 10 sept.	37	9 Càp	01:06:00	11		11	0		Mizuno Inspire 2015
jeu. 10 sept.	37	9 Càp	02:35:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015 Bon, un peu dur les 3 entraînements dans la journée, mais ça passe
ven. 11 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
ven. 11 sept.	37	9 Càp	00:26:00	4		4	0		Mizuno Inspire 2015
ven. 11 sept.	37	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014
sam. 12 sept.	37	9 Càp	02:40:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015
dim. 13 sept.	37	9 Càp	02:38:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015
lun. 14 sept.	38	9 Càp	02:36:00	26		26	0		Mizuno Paradox 46 2015
mar. 15 sept.	38	9 Marche	01:09:00	8	200	9,6	5		Meindl Badile 2015
mar. 15 sept.	38	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014

## J

mar. 15 sept.	38	9 C�p	01:14:00	15	15	0	00:45:00	Mizuno Inspire 2015	Dont 10 bornes au taquet
mar. 15 sept.	38	9 C�p	01:15:00	13	13	0		Mizuno Inspire 2015	Retour pt trim LBC
mer. 16 sept.	38	9 C�p	02:07:00	19	19	0		Mizuno Inspire 2015	
mer. 16 sept.	38	9 Marche	01:03:00	8	8	0		Mizuno Inspire 2015	
mer. 16 sept.	38	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 17 sept.	38	9 C�p	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1	Mizuno Paradox 46 2015	
jeu. 17 sept.	38	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 17 sept.	38	9 C�p	01:00:00	9,5	9,5	0		Mizuno Inspire 2015	
jeu. 17 sept.	38	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 18 sept.	38	9 C�p	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics Trabuco 2015	
ven. 18 sept.	38	9 C�p	00:45:00	8	8	0		Mizuno Inspire 2015	
sam. 19 sept.	38	9 C�p	01:50:00	20	20	0		Mizuno Paradox 46 2015	
dim. 20 sept.	38	9 C�p	04:09:00	42	42	0		Mizuno Paradox 46 2015	Dernière sortie longue avant le 48h. Petites douleurs � l'aine sur la fin, mais sinon rythme assez régulier.
lun. 21 sept.	39	9 C�p	00:28:00	4	4	0		Mizuno Inspire 2015	Récup tranquille, le soir Yoga mais ça je le note pas - pour l'instant...;)
mar. 22 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 22 sept.	39	9 C�p	00:55:00	10	10	0	00:15:00	Mizuno Inspire 2015	Qq accels, mais assez tranquille
mar. 22 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 23 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 23 sept.	39	9 C�p	00:45:00	7	7	0		Mizuno Inspire 2015	
mer. 23 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 24 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 24 sept.	39	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 25 sept.	39	9 C�p	00:39:00	6	6	0		Mizuno Inspire 2015	
ven. 25 sept.	39	9 Marche	01:55:00	12	12	0		Asics Trabuco 2015	Retour resto avec Valérie
dim. 27 sept.	39	9 C�p	02:02:00	20	20	0		Mizuno Paradox 46 2015	
lun. 28 sept.	40	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 28 sept.	40	9 C�p	00:38:00	6	6	0		Mizuno Inspire 2015	
lun. 28 sept.	40	9 Vélo	00:45:00	11	2,2	0		Fixie Batavus 2014	

## J

mer. 30 sept.	40	9 Càp	00:48:00	9,5	100	10,3	2,1	Ekiden 100 Rouges 2014	Dernière sortie avant 48h... Suspens...
mer. 30 sept.	40	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 30 sept.	40	9 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 2 oct.	40	10 Càp	10:30:00	104		104	0	Mizuno Paradox 46 2015	48 heures Royan, début
ven. 2 oct.	40	10 Marche	03:30:00	20		20	0	Mizuno Paradox 46 2015	
sam. 3 oct.	40	10 Càp	18:00:00	159		159	0	Mizuno Paradox 46 2015	
sam. 3 oct.	40	10 Marche	05:30:00	34		34	0	Mizuno Paradox 46 2015	
dim. 4 oct.	40	10 Càp	07:30:00	54		54	0	Mizuno Paradox 46 2015	
dim. 4 oct.	40	10 Marche	02:00:00	10		10	0	Mizuno Paradox 46 2015	48 heures Royan, fin
mer. 7 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 7 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 8 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 8 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 9 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 9 oct.	41	10 Càp	00:48:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015	Reprise, tout cool...
ven. 9 oct.	41	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
lun. 12 oct.	42	10 Càp	00:41:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 13 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 13 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 14 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 14 oct.	42	10 Càp	00:42:00	6		6	0	Mizuno Inspire 2015	
mer. 14 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 15 oct.	42	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	Zut, crevé à l'avant...
jeu. 15 oct.	42	10 Càp	00:58:00	8,5		8,5	0	Mizuno Inspire 2015	
dim. 18 oct.	42	10 Càp	02:12:00	20	200	21,6	2	Mizuno Inspire 2015	Chez Dudu, tour par la prison ;)
lun. 19 oct.	43	10 Càp	00:44:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 20 oct.	43	10 Marche	00:55:00	7		7	0	Meindl Badile 2015	
jeu. 22 oct.	43	10 Càp	01:08:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
jeu. 22 oct.	43	10 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	Je l'ai réparé ;)
ven. 23 oct.	43	10 Càp	01:14:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
sam. 24 oct.	43	10 Marche	03:00:00	16	200	17,6	2,5	Meindl Badile 2015	Marche en forêt de Montmorency avec Valérie
dim. 25 oct.	43	10 Càp	02:22:00	26		26	0	Ekiden 100 Rouges 2014	

## J

lun. 26 oct.	44	10	Marche	01:12:00	8	200	9,6	5	Meindl Badile 2015	
lun. 26 oct.	44	10	Càp	00:52:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 27 oct.	44	10	Càp	01:08:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
mar. 27 oct.	44	10	Càp	01:05:00	12		12	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 27 oct.	44	10	Càp	01:16:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
mer. 28 oct.	44	10	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	Gueule de bois...
mer. 28 oct.	44	10	Marche	00:39:00	5		5	0	Mizuno Inspire 2015	
mer. 28 oct.	44	10	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 29 oct.	44	10	Càp	01:20:00	11		11	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
jeu. 29 oct.	44	10	Marche	01:05:00	8		8	0	Mizuno Inspire 2015	
ven. 30 oct.	44	10	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 30 oct.	44	10	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 31 oct.	44	10	Nat	00:13:00	0,5		2	0		
dim. 1 nov.	44	11	Marche	01:10:00	7		7	0	Meindl Perfekt 2015	Rôdage du matos, tige un peu dure à l'arrière, aouch !
lun. 2 nov.	45	11	Càp	00:39:00	7		7	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
mar. 3 nov.	45	11	Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
mar. 3 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 4 nov.	45	11	Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
mer. 4 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 5 nov.	45	11	Càp	00:49:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
jeu. 5 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 5 nov.	45	11	Marche	00:39:00	5		5	0	Reebok FI3x 2015	
jeu. 5 nov.	45	11	Vélo	00:50:00	12		2,4	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 6 nov.	45	11	Càp	00:51:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
ven. 6 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 6 nov.	45	11	Marche	00:41:00	5		5	0	Reebok FI3x 2015	
ven. 6 nov.	45	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 7 nov.	45	11	Marche	01:36:00	11	150	12,2	2,7	Meindl Perfekt 2015	
dim. 8 nov.	45	11	Càp	01:52:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
lun. 9 nov.	46	11	Càp	00:42:00	8		8	0	Ekiden 100 Rouges 2014	
mar. 10 nov.	46	11	Càp	00:51:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
mar. 10 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	

## J

mar. 10 nov.	46	11	Marche	01:22:00	9,5		9,5	0		Reebok FI3x 2015	Retour de Sylvie, la papotte reprend !
mar. 10 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 11 nov.	46	11	Marche	01:50:00	12	200	13,6	3,3		Meindl Perfekt 2015	
mer. 11 nov.	46	11	Càp	01:38:00	20		20	0		Asics GT 2000 2015	
jeu. 12 nov.	46	11	Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
jeu. 12 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 12 nov.	46	11	Càp	01:25:00	15		15	0		Mizuno Inspire 2015	
jeu. 12 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 13 nov.	46	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 13 nov.	46	11	Càp	01:12:00	12		12	0	00:30:00	Mizuno Inspire 2015	7km rapides, le reste tout tranquillou
sam. 14 nov.	46	11	Marche	02:25:00	14	250	16	3,6		Meindl Perfekt 2015	
dim. 15 nov.	46	11	Càp	02:12:00	26		26	0		Asics GT 2000 2015	
lun. 16 nov.	47	11	Marche	01:16:00	8	200	9,6	5		Meindl Badile 2015	
lun. 16 nov.	47	11	Càp	01:12:00	11		11	0		Ekiden 100 Rouges 2014	
lun. 16 nov.	47	11	Marche	01:04:00	8		8	0		Reebok FI3x 2015	
mar. 17 nov.	47	11	Càp	01:16:00	11		11	0		Mizuno Inspire 2015	
mar. 17 nov.	47	11	Càp	01:03:00	10		10	0		Mizuno Inspire 2015	
mar. 17 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 18 nov.	47	11	Càp	00:56:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
mer. 18 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 18 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 19 nov.	47	11	Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
jeu. 19 nov.	47	11	Marche	00:55:00	6		6	0		Reebok FI3x 2015	
ven. 20 nov.	47	11	Càp	00:42:00	7		7	0		Asics GT 2000 2015	
ven. 20 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 20 nov.	47	11	Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 21 nov.	47	11	Càp	02:31:00	26		26	0		Asics GT 2000 2015	
dim. 22 nov.	47	11	Càp	01:39:00	20		20	0	00:50:00	Asics GT 2000 2015	Bon rythme sur la 2ème moitié
dim. 22 nov.	47	11	Marche	02:20:00	13	200	14,6	3,1		Meindl Badile 2015	Pris des photos en route (du coup, total un peu plus grand que 2h20, ça c'est la durée « marchée »)

## J

lun. 23 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 23 nov.	48	11 Càp	01:16:00	13		13	0		Mizuno Inspire 2015	
lun. 23 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 24 nov.	48	11 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
mar. 24 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 24 nov.	48	11 Càp	01:08:00	12		12	0	00:45:00	Mizuno Inspire 2015	Flotte & froid, l'automne est là, 9 bornes bien costaud
mar. 24 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 25 nov.	48	11 Marche	01:18:00	8	200	9,6	5		Meindl Perfekt 2015	
mer. 25 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 25 nov.	48	11 Càp	01:35:00	17		17	0	00:55:00	Mizuno Inspire 2015	Une heure bien appuyée
mer. 25 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 26 nov.	48	11 Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
jeu. 26 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 26 nov.	48	11 Càp	01:19:00	13		13	0		Mizuno Inspire 2015	
jeu. 26 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 27 nov.	48	11 Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
ven. 27 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
ven. 27 nov.	48	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
sam. 28 nov.	48	11 Càp	03:37:00	35		35	0		Asics GT 2000 2015	Chanteraines puis tour par Nanterre / Châtou, la Seine en folie !
dim. 29 nov.	48	11 Marche	02:51:00	17	250	19	2,9		Meindl Perfekt 2015	
lun. 30 nov.	49	11 Càp	00:54:00	9,5	100	10,3	2,1		Asics GT 2000 2015	
lun. 30 nov.	49	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
lun. 30 nov.	49	11 Càp	00:40:00	6		6	0		Mizuno Inspire 2015	
lun. 30 nov.	49	11 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mar. 1 déc.	49	12 Càp	01:59:00	20		20	0		Asics GT 2000 2015	
mer. 2 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
mer. 2 déc.	49	12 Càp	01:17:00	13		13	0		Mizuno Inspire 2015	
mer. 2 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 3 déc.	49	12 Càp	02:26:00	26		26	0		Asics GT 2000 2015	
jeu. 3 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0		Fixie Batavus 2014	
jeu. 3 déc.	49	12 Marche	01:09:00	8,5		8,5	0		Reebok FI3x 2015	

## J

jeu. 3 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 4 déc.	49	12 Càp	02:02:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
ven. 4 déc.	49	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 4 déc.	49	12 Vélo	01:30:00	20		4	0	Fixie Batavus 2014	Passé cherché les Hokas pour Johan au Marathonien
sam. 5 déc.	49	12 Càp	04:38:00	44	300	46,4	1,4	Asics GT 2000 2015	
dim. 6 déc.	49	12 Marche	03:11:00	19,5	400	22,7	4,1	Meindl Perfekt 2015	
lun. 7 déc.	50	12 Càp	02:24:00	26		26	0	Mizuno Paradox 45 2015	
lun. 7 déc.	50	12 Càp	01:06:00	11,5		11,5	0	Mizuno Inspire 2015	
mar. 8 déc.	50	12 Càp	02:00:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
mar. 8 déc.	50	12 Càp	02:43:00	24		24	0	Mizuno Paradox 45 2015	
mar. 8 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 8 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 9 déc.	50	12 Càp	01:55:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
mer. 9 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 9 déc.	50	12 Càp	01:35:00	15		15	0	Mizuno Inspire 2015	Nouveau parcours dans Paris
mer. 9 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 10 déc.	50	12 Càp	01:49:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	Bonne patate, petites ailes dans le dos
jeu. 10 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
jeu. 10 déc.	50	12 Càp	01:04:00	9		9	0	Mizuno Inspire 2015	
jeu. 10 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 11 déc.	50	12 Càp	02:02:00	20		20	0	Asics GT 2000 2015	
ven. 11 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
ven. 11 déc.	50	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
sam. 12 déc.	50	12 Càp	00:53:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
dim. 13 déc.	50	12 Marche	02:45:00	17	300	19,4	3,5	Meindl Perfekt 2015	
dim. 13 déc.	50	12 Càp	01:50:00	20		20	0	Mizuno Paradox 45 2015	
mar. 15 déc.	51	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mar. 15 déc.	51	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	
mer. 16 déc.	51	12 Càp	01:15:00	11		11	0	Asics GT 2000 2015	
jeu. 17 déc.	51	12 Marche	00:42:00	5		5	0	Reebok FI3x 2015	
ven. 18 déc.	51	12 Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015	
ven. 18 déc.	51	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014	

## J

ven. 18 déc.	51	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
sam. 19 déc.	51	12 Càp	01:55:00	17,5		17,5	0	Mizuno Paradox 45 2015
dim. 20 déc.	51	12 Marche	01:30:00	9	200	10,6	4,4	Meindl Perfekt 2015
lun. 21 déc.	52	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
lun. 21 déc.	52	12 Càp	01:15:00	11		11	0	Mizuno Inspire 2015
lun. 21 déc.	52	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mar. 22 déc.	52	12 Càp	00:55:00	9,5	100	10,3	2,1	Asics GT 2000 2015
mer. 23 déc.	52	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
mer. 23 déc.	52	12 Vélo	00:45:00	11		2,2	0	Fixie Batavus 2014
ven. 25 déc.	52	12 Càp	01:10:00	10		10	0	Ekiden 100 Rouges 2014
lun. 28 déc.	53	12 Càp	08:00:00	74		74	0	Mizuno Paradox 45 2015 6 jours de Johannesburg
lun. 28 déc.	53	12 Marche	04:00:00	30		30	0	Mizuno Paradox 45 2015
mar. 29 déc.	53	12 Càp	15:30:00	119		119	0	Mizuno Paradox 45 2015
mar. 29 déc.	53	12 Marche	08:00:00	40		40	0	Mizuno Paradox 45 2015
mer. 30 déc.	53	12 Càp	14:00:00	97		97	0	Mizuno Paradox 45 2015
mer. 30 déc.	53	12 Marche	07:00:00	30		30	0	Mizuno Paradox 45 2015
jeu. 31 déc.	53	12 Càp	14:00:00	99		99	0	Mizuno Paradox 45 2015
jeu. 31 déc.	53	12 Marche	07:00:00	30		30	0	Mizuno Paradox 45 2015

## Equiv

Somme - Équiv	Sport					
Semaine	Càp	Marche	Nat	Vélo	Total Résultat	
1	156		144		300	
2	7			18	25	
3	20,8		107	18	145,8	
4				8,8	8,8	
5				13,2	13,2	
6	86,7		7	22,4	116,1	
7	41,9		20,5	18	80,4	
8			0,1		0,1	
9	38,3		171	22,4	231,7	
10	34			23,8	57,8	
11	58,8		15	22,4	96,2	
12	76,5		9	84,7	170,2	
13	68,5		20	1	111,9	
14	113,8		15	19,75	148,55	
15	67,2		9	13,2	89,4	
16	9			67	76	
17			0,1		0,1	
18			0,1		0,1	
19	13		9		22	
20	55		7		62	
21	88		4		92	
22	39			101,6	140,6	
23	34		20	4,4	71,6	
24	37,3		9,5	4	206	
25	14			141,2	155,2	
26	77,1		13,5	22	112,6	
27	92,3		10	22	124,3	
28	68,6		7	13,2	88,8	
29	62,3		6,8	4,8	73,9	
30	64,8		6,8	22,4	94	
31	87,5		23,94	10	22	143,44

## Equiv

32	105,06	94	2	11	<b>212,06</b>
33	80	15		62,7	<b>157,7</b>
34	28	13,6		263,4	<b>305</b>
35	136,6	16,3		22	<b>174,9</b>
36	134,4	22,2		22	<b>178,6</b>
37	152	19,2		13,2	<b>184,4</b>
38	173,1	17,6		8,8	<b>199,5</b>
39	47	12		13,2	<b>72,2</b>
40	333,3	64		8,8	<b>406,1</b>
41	6			13,2	<b>19,2</b>
42	42,1			11	<b>53,1</b>
43	56	24,6		2,2	<b>82,8</b>
44	53	29,6	2	8,8	<b>93,4</b>
45	68,2	22,2		13,4	<b>103,8</b>
46	101,6	39,1		11	<b>151,7</b>
47	105,6	38,2		11	<b>154,8</b>
48	120,9	28,6		22	<b>171,5</b>
49	141,7	31,2		19,4	<b>192,3</b>
50	195,8	19,4		17,6	<b>232,8</b>
51	38,8	15,6		8,8	<b>63,2</b>
52	31,3			8,8	<b>40,1</b>
53	389	130			<b>519</b>
<b>Total Résultat</b>	<b>4051</b>	<b>1287,74</b>	<b>50,6</b>	<b>1436,75</b>	<b>6825,95</b>

Durée

Somme - Durée	Sport				
Semaine	Càp	Marche	Nat	Vélo	Total Résultat
1	22:00:00	30:00:00			<b>52:00:00</b>
2	00:50:00			06:10:00	<b>07:00:00</b>
3	02:10:00	23:15:00		06:10:00	<b>31:35:00</b>
4				03:00:00	<b>03:00:00</b>
5				04:30:00	<b>04:30:00</b>
6	08:03:00	00:53:00		07:40:00	<b>16:36:00</b>
7	03:52:00	02:44:00		06:10:00	<b>12:46:00</b>
8		00:00:05			<b>00:00:05</b>
9	03:39:00	25:00:00		07:40:00	<b>36:19:00</b>
10	03:10:00			08:45:00	<b>11:55:00</b>
11	05:49:00	01:40:00		07:40:00	<b>15:09:00</b>
12	06:56:00	01:10:00		19:55:00	<b>28:01:00</b>
13	05:46:00	02:25:00	00:05:00	07:40:00	<b>15:56:00</b>
14	09:57:00	02:00:00		06:10:00	<b>18:07:00</b>
15	05:08:01	01:20:00		04:30:00	<b>10:58:01</b>
16	00:53:00			17:10:00	<b>18:03:00</b>
17		00:00:05			<b>00:00:05</b>
18		00:00:05			<b>00:00:05</b>
19	01:34:00	01:09:00			<b>02:43:00</b>
20	05:13:00	00:58:00			<b>06:11:00</b>
21	08:48:00	00:34:00			<b>09:22:00</b>
22	04:09:00			30:00:00	<b>34:09:00</b>
23	03:28:00	02:19:00	01:00:00	04:30:00	<b>11:17:00</b>
24	03:28:00	01:15:00	00:35:00	41:40:00	<b>46:58:00</b>
25	01:13:00			35:10:00	<b>36:23:00</b>
26	07:02:00	01:40:00		07:30:00	<b>16:12:00</b>
27	08:34:00	01:22:00		07:30:00	<b>17:26:00</b>
28	07:03:00	00:50:00		04:30:00	<b>12:23:00</b>
29	06:21:00	02:00:00	00:27:00		<b>08:48:00</b>
30	05:19:00	00:48:00	02:10:00		<b>08:17:00</b>
31	07:29:00	03:00:00	01:03:00	07:30:00	<b>19:02:00</b>

## Durée

32	09:43:00	16:45:00	00:15:00	03:45:00	<b>30:28:00</b>
33	06:56:00	01:49:00		13:00:00	<b>21:45:00</b>
34	02:53:00	01:57:00		55:30:00	<b>60:20:00</b>
35	13:09:00	02:01:00		07:30:00	<b>22:40:00</b>
36	12:57:00	02:58:00		07:30:00	<b>23:25:00</b>
37	15:05:00	02:24:00		04:30:00	<b>21:59:00</b>
38	16:46:00	02:12:00		03:00:00	<b>21:58:00</b>
39	04:49:00	01:55:00		04:30:00	<b>11:14:00</b>
40	37:26:00	11:00:00		03:00:00	<b>51:26:00</b>
41	00:48:00			04:30:00	<b>05:18:00</b>
42	04:33:00			03:45:00	<b>08:18:00</b>
43	05:28:00	03:55:00		00:45:00	<b>10:08:00</b>
44	05:41:00	04:06:00	00:13:00	03:00:00	<b>13:00:00</b>
45	05:57:00	02:56:00		04:35:00	<b>13:28:00</b>
46	08:55:00	05:37:00		03:45:00	<b>18:17:00</b>
47	10:13:00	05:35:00		03:45:00	<b>19:33:00</b>
48	11:37:00	04:09:00		07:30:00	<b>23:16:00</b>
49	13:56:00	04:20:00		06:45:00	<b>25:01:00</b>
50	19:21:00	02:45:00		06:00:00	<b>28:06:00</b>
51	04:05:00	02:12:00		03:00:00	<b>09:17:00</b>
52	03:20:00			03:00:00	<b>06:20:00</b>
53	51:30:00	26:00:00			<b>77:30:00</b>
<b>Total Résultat</b>	<b>413:02:01</b>	<b>210:58:15</b>	<b>05:48:00</b>	<b>404:05:00</b>	<b>1033:53:16</b>

Mois

Mois	Données	
1	Somme - Durée	98:05:00
	Somme - Distance	712
	Somme - D+	1600
	Somme - Équiv	492,8
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
2	Somme - Durée	52:41:05
	Somme - Distance	591,1
	Somme - D+	800
	Somme - Équiv	346,3
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	00:35:00
3	Somme - Durée	90:18:00
	Somme - Distance	1162,25
	Somme - D+	3100
	Somme - Équiv	564,15
	Somme - Rdouce	00:25:00
	Somme - Rdure	
4	Somme - Durée	40:51:06
	Somme - Distance	624,3
	Somme - D+	200
	Somme - Équiv	268
	Somme - Rdouce	05:30:00
	Somme - Rdure	
5	Somme - Durée	52:25:05
	Somme - Distance	723,1
	Somme - D+	
	Somme - Équiv	316,7
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
6	Somme - Durée	115:40:00
	Somme - Distance	1924,1

Mois

	Somme - D+	300
	Somme - Équiv	571,2
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
7	Somme - Durée	55:32:00
	Somme - Distance	591,1
	Somme - D+	3350
	Somme - Équiv	444,7
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
8	Somme - Durée	145:03:00
	Somme - Distance	2105,5
	Somme - D+	12500
	Somme - Équiv	939
	Somme - Rdouce	03:45:00
	Somme - Rdure	
9	Somme - Durée	78:46:00
	Somme - Distance	858
	Somme - D+	1600
	Somme - Équiv	624,4
	Somme - Rdouce	01:55:00
	Somme - Rdure	
10	Somme - Durée	82:34:00
	Somme - Distance	757
	Somme - D+	600
	Somme - Équiv	622,5
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
11	Somme - Durée	78:48:00
	Somme - Distance	835,5
	Somme - D+	2650
	Somme - Équiv	609,5
	Somme - Rdouce	03:00:00
	Somme - Rdure	

Mois

	Somme - Rdure	
12	Somme - Durée	143:10:00
	Somme - Distance	1215,5
	Somme - D+	1500
	Somme - Équiv	1026,7
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
<b>Total Somme - Durée</b>		<b>1033:53:16</b>
<b>Total Somme - Distance</b>		<b>12099,45</b>
<b>Total Somme - D+</b>		<b>28200</b>
<b>Total Somme - Équiv</b>		<b>6825,95</b>
<b>Total Somme - Rdouce</b>		<b>14:35:00</b>
<b>Total Somme - Rdure</b>		<b>00:35:00</b>

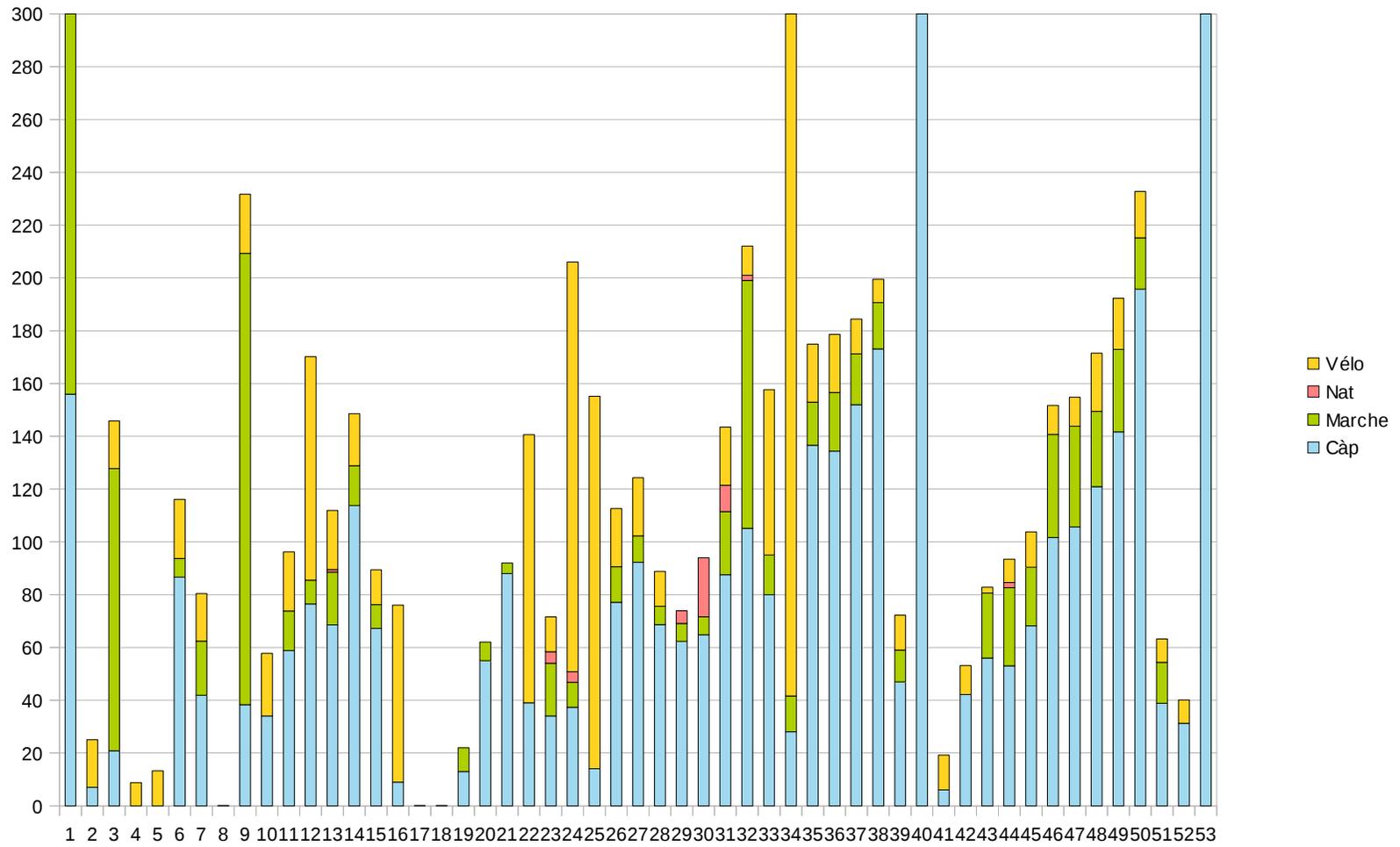
## Matos

Matériel	Reliquat 2014	Cumul 2015	Total	Catégorie	Année	État
Reebok FI3x 2015	0	47	47	Marche	2015	
Salomon Quest 2011	234	0	234	Rando	2011	
Meindl Badile 2015	0	218,2	218	Rando	2015	
Meindl Perfekt 2015	0	114,5	115	Rando	2015	
Fila 2007	912	0	912	Roller	2007	
Tempest 90 2014	344	0	344	Roller	2014	
K-Swiss 2010	280	0	280	Route	2010	HS
Kiprun 2000 2010	622	0	622	Route	2010	HS
Saucony Hurricane 45 2010	1592	0	1592	Route	2010	HS
Saucony Hurricane 46 2010	1601	0	1601	Route	2010	HS
VFF classic 2010	47	0	47	Route	2010	
Asics GT 2170 2012	1743	0	1743	Route	2012	HS
Saucony Hurricane 46 2012 bl	1677	0	1677	Route	2012	HS
Saucony Hurricane 46 2012 ro	1413	0	1413	Route	2012	HS
Asics GT 3000 2013	894	0	894	Route	2013	HS
Brooks Trance 2013	497	0	497	Route	2013	HS
Ekiden 75 Blanches 2013	460	0	460	Route	2013	HS
Saucony Hurricane 2013	519	0	519	Route	2013	HS
Addidas RC 22 2014	1037	0	1037	Route	2014	HS
Ekiden 100 Rouges 2014	95	126,5	222	Route	2014	
Ekiden 50 Blanches 2014	468	0	468	Route	2014	HS
Ekiden 75 Noires 2014	753	0	753	Route	2014	HS
Mizuno Inspire 2014	563	0	563	Route	2014	HS
NB M1080GS4 2014	448	189	637	Route	2014	HS
Addidas Questar Boost 2015	0	527	527	Route	2015	HS
Addidas Sequence Boost 2015	0	770,6	771	Route	2015	HS
Asics GT 2000 2015	0	497,5	498	Route	2015	
Ekiden Active bleues 2015	0	178,2	178	Route	2015	HS
Mizuno Inspire 2015	0	728,5	729	Route	2015	
Mizuno Paradox 45 2015	0	606,5	607	Route	2015	HS
Mizuno Paradox 46 2015	0	652,5	653	Route	2015	git a
Asics Trabuco 2009	916	0	916	Trail	2009	HS
Inov8 RC319 2011	87	95	182	Trail	2011	

Matos

<b>Saucony Xodus 2011</b>	415	0	<b>415</b>	Trail	2011	HS
<b>Asics Trabuco 2013</b>	1236	0	<b>1236</b>	Trail	2013	HS
<b>Asics Trabuco 2014</b>	361	0	<b>361</b>	Trail	2014	HS
<b>Brooks Cascadia 2014</b>	327	300	<b>627</b>	Trail	2014	HS
<b>Asics Trabuco 2015</b>	0	21,5	<b>22</b>	Trail	2015	
<b>Kapteren Crossover rouges 2</b>	0	151	<b>151</b>	Trail	2015	HS
<b>Tandem 2002</b>	2001	0	<b>2001</b>	Vélo	2002	
<b>Cruiser 2007</b>	2608	0	<b>2608</b>	Vélo	2007	Vendu
<b>VTT 2008</b>	11425	0	<b>11425</b>	Vélo	2008	
<b>Synapse 2010</b>	18328	2859	<b>21187</b>	Vélo	2010	
<b>Brompton 2012</b>	9649	0	<b>9649</b>	Vélo	2012	
<b>Fixie Batavus 2014</b>	1424	4004	<b>5428</b>	Vélo	2014	
<b>Piscine</b>	0	0	<b>0</b>			

Graph1



Graph2

