

## J

Date	Semaine	Mois	Sport	Durée	Distance	D+	Équiv	Pente	Rdouce	Rdure	Matériel	Commentaire
Mon 1 Jan	1	1	Càp	00:42:00	7		7	0			Brooks Adrenaline 2017	
Tue 2 Jan	1	1	Vélo	00:35:00	12		2.4	0			Home Trainer Elite	Coupé en 2, 15 min puis 20 min (astreinte...)
Tue 2 Jan	1	1	Vélo	00:55:00	23		4.6	0			Home Trainer Elite	La suite ! (1h30 au total)
Tue 2 Jan	1	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Wed 3 Jan	1	1	Vélo	01:30:00	35		7	0			Home Trainer Elite	
Thu 4 Jan	1	1	Càp	01:12:00	13		13	0			Brooks Adrenaline 2017	
Fri 5 Jan	1	1	Vélo	01:30:00	35		7	0			Home Trainer Elite	
Fri 5 Jan	1	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Fri 5 Jan	1	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Sat 6 Jan	1	1	Vélo	01:30:00	35		7	0			Home Trainer Elite	
Mon 8 Jan	2	1	Vélo	01:10:00	28		5.6	0			Home Trainer Elite	
Mon 8 Jan	2	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Mon 8 Jan	2	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Tue 9 Jan	2	1	Vélo	01:10:00	28		5.6	0			Home Trainer Elite	
Tue 9 Jan	2	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Tue 9 Jan	2	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Wed 10 Jan	2	1	Càp	01:45:00	19		19	0			Brooks Adrenaline 2017	
Thu 11 Jan	2	1	Vélo	01:00:00	28		5.6	0			Vélo d'appartement hôtel	
Thu 11 Jan	2	1	Vélo	01:00:00	30		6	0			Vélo d'appartement hôtel	
Fri 12 Jan	2	1	Càp	00:35:00	6.5		6.5	0	###		Asics Trabuco 2015	Sur tapis hôtel
Sat 13 Jan	2	1	Marche	04:00:00	22		22	0			Asics Trabuco 2015	
Mon 15 Jan	3	1	Vélo	01:00:00	24		4.8	0			Home Trainer Elite	
Mon 15 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Mon 15 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Tue 16 Jan	3	1	Càp	01:02:00	11	100	11.8	1.8			2017	
Tue 16 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Tue 16 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Wed 17 Jan	3	1	Càp	00:57:00	11	100	11.8	1.8			2017	
Wed 17 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	

## J

Wed 17 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 18 Jan	3	1	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	
Thu 18 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 18 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 19 Jan	3	1	Càp	01:01:00	11	100	11.8	1.8		2017	
Fri 19 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 19 Jan	3	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 22 Jan	4	1	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	
Mon 22 Jan	4	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 22 Jan	4	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 23 Jan	4	1	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	
Tue 23 Jan	4	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 24 Jan	4	1	Càp	00:55:00	11	100	11.8	1.8		2017	
Wed 24 Jan	4	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 25 Jan	4	1	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	
Thu 25 Jan	4	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 25 Jan	4	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 26 Jan	4	1	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	
Fri 26 Jan	4	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 26 Jan	4	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 27 Jan	4	1	Vélo	02:30:00	30		6	0		VTT 2008	
Sat 27 Jan	4	1	Marche	03:00:00	19	150	20.2	1.6		Meindl Perfekt 2015	
Sun 28 Jan	4	1	Marche	10:50:00	53	300	55.4	1.1		Meindl Perfekt 2015	
Mon 29 Jan	5	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 29 Jan	5	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 30 Jan	5	1	Vélo	00:40:00	18		3.6	0		Home Trainer Elite	
Tue 30 Jan	5	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 30 Jan	5	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 31 Jan	5	1	Vélo	00:40:00	18		3.6	0		Home Trainer Elite	
Wed 31 Jan	5	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 31 Jan	5	1	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 1 Feb	5	2	Càp	01:05:00	11	100	11.8	1.8		2017	
Thu 1 Feb	5	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 1 Feb	5	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	

## Saucony Hurricane Vertes

Fri 2 Feb	5	2	Càp	01:00:00	11	100	11.8	1.8		2017	
Fri 2 Feb	5	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 2 Feb	5	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 3 Feb	5	2	Vélo	02:10:00	30	300	7.5	2		VTT 2008 Saucony Hurricane Vertes	Sortie avec les grands de l'UVA
Sun 4 Feb	5	2	Càp	01:50:00	19		19	0		2017	
Mon 5 Feb	6	2	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	
Mon 5 Feb	6	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 5 Feb	6	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014 Vertes	
Tue 6 Feb	6	2	Càp	01:05:00	11	100	11.8	1.8		2017	
Thu 8 Feb	6	2	Vélo	01:45:00	54		10.8	0		Salle de sport hotel Vertes	
Thu 8 Feb	6	2	Càp	00:30:00	6.5		6.5	0		2017	
Thu 8 Feb	6	2	Vélo	00:30:00	12		2.4	0		Salle de sport hotel	
Fri 9 Feb	6	2	Vélo	02:00:00	58		11.6	0		Salle de sport hotel	
Sat 10 Feb	6	2	Marche	10:30:00	36	1300	46.4	7.2		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Sun 11 Feb	6	2	Marche	07:30:00	28	700	33.6	5		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Mon 12 Feb	7	2	Càp	00:06:00	1		1	0		2017	
Tue 13 Feb	7	2	Vélo	02:00:00	58		11.6	0		Salle de sport hotel	
Wed 14 Feb	7	2	Vélo	02:00:00	58		11.6	0		Salle de sport hotel Vertes	
Fri 16 Feb	7	2	Càp	00:57:00	11	100	11.8	1.8		2017	
Fri 16 Feb	7	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 16 Feb	7	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014 Vertes	
Sat 17 Feb	7	2	Càp	02:00:00	19		19	0		2017	Avec Lise en vélo
Sun 18 Feb	7	2	Vélo	02:00:00	48		9.6	0		Home Trainer Elite	
Mon 19 Feb	8	2	Vélo	01:20:00	32		6.4	0		Home Trainer Elite	
Mon 19 Feb	8	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 19 Feb	8	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 20 Feb	8	2	Vélo	01:20:00	32		6.4	0		Home Trainer Elite	
Tue 20 Feb	8	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 20 Feb	8	2	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 21 Feb	8	2	Vélo	01:20:00	32		6.4	0		Home Trainer Elite	
Thu 22 Feb	8	2	Càp	00:59:00	11		11	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	Sur le stade, bel éclairage de nuit, brouillard

## J

Thu 22 Feb	8	2	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	Grand froid
Thu 22 Feb	8	2	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Fri 23 Feb	8	2	Vélo	01:10:00	28	5.6	0	Home Trainer Elite	
Sun 25 Feb	8	2	Vélo	01:30:00	36	7.2	0	Home Trainer Elite	
Mon 26 Feb	9	2	Vélo	00:25:00	10	2	0	Home Trainer Elite	Interrompu par PagerDuty
Mon 26 Feb	9	2	Vélo	00:55:00	22	4.4	0	Home Trainer Elite	
Mon 26 Feb	9	2	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Mon 26 Feb	9	2	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 27 Feb	9	2	Càp	01:42:00	19	19	0	Saucony Hurricane Vertes 2017	
Tue 27 Feb	9	2	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 27 Feb	9	2	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Wed 28 Feb	9	2	Càp	01:50:00	19	19	0	Saucony Hurricane Vertes 2017	
Wed 28 Feb	9	2	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Wed 28 Feb	9	2	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Thu 1 Mar	9	3	Càp	01:55:00	19	19	0	Saucony Hurricane Vertes 2017	
Fri 2 Mar	9	3	Vélo	01:20:00	32	6.4	0	Home Trainer Elite	
Fri 2 Mar	9	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Fri 2 Mar	9	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Sun 4 Mar	9	3	Càp	01:29:00	21.1	21.1	0	Saucony Hurricane Vertes 2017	Semi de Paris, bonne surprise, suis pas trop rouillé
Mon 5 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	19	3.8	0	Home Trainer Elite	
Mon 5 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Mon 5 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 6 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	19	3.8	0	Home Trainer Elite	
Tue 6 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 6 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Wed 7 Mar	10	3	Vélo	00:15:00	6	1.2	0	Home Trainer Elite	
Thu 8 Mar	10	3	Vélo	00:45:00	18	3.6	0	Home Trainer Elite	
Thu 8 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Thu 8 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Fri 9 Mar	10	3	Càp	00:35:00	6.5	6.5	0	Saucony Hurricane Vertes 2017	
Fri 9 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	

## J

Fri 9 Mar	10	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	Sur le trajet de la
Sat 10 Mar	10	3	Càp	02:20:00	24	24	0	2017	flèche Dieppe, 13h30
Sat 10 Mar	10	3	Vélo	02:30:00	25	5	0	VTT 2008	en tout dont 12h30
Sun 11 Mar	10	3	Vélo	13:00:00	270	54	0	Synapse 2010	roulé, j'ai arrondi,
Mon 12 Mar	11	3	Càp	00:40:00	7	7	0	2017	crevaiso aller + vent
Mon 12 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	face retour
Mon 12 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 13 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 13 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014 Vertes	
Wed 14 Mar	11	3	Càp	01:48:00	19	19	0	2017	
Thu 15 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Thu 15 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Fri 16 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Fri 16 Mar	11	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014 Vertes	
Sat 17 Mar	11	3	Càp	04:10:00	41	41	0	2017	
Sun 18 Mar	11	3	Vélo	09:45:00	202	40.4	0	Synapse 2010	200k Longjumeau,
Mon 19 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	annulé mais trajet fait
Mon 19 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	quand même, 9h30
Tue 20 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	roulé, 0h45 arrêt,
Tue 20 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014 Vertes	départ tranquillou
Wed 21 Mar	12	3	Càp	00:40:00	7	7	0	2017	avec Florence et
Wed 21 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	Jean-Paul
Wed 21 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Thu 22 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14	2.8	0	Fixie Batavus 2014	

## J

Thu 22 Mar	12	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 23 Mar	12	3	Càp	00:40:00	7		7	0		Saucony Hurricane Vertes	
Sat 24 Mar	12	3	Càp	00:40:00	7		7	0		2017	
Sun 25 Mar	12	3	Vélo	02:00:00	48		9.6	0		Home Trainer Elite	
Mon 26 Mar	13	3	Vélo	01:00:00	22		4.4	0		Fixie Batavus 2014	Séance de lecture
Mon 26 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 26 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 27 Mar	13	3	Vélo	01:00:00	22		4.4	0		Home Trainer Elite	Seance de lecture, suite
Tue 27 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 27 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 28 Mar	13	3	Càp	00:42:00	7		7	0		Saucony Hurricane Vertes	
Wed 28 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 28 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 29 Mar	13	3	Vélo	00:30:00	12		2.4	0		Home Trainer Elite	Essai des poids sur le bob cochonou
Thu 29 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 29 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 30 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 30 Mar	13	3	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 31 Mar	13	3	Càp	01:45:00	17		17	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	Je vais chercher en courant mes pneus au boulot
Sat 31 Mar	13	3	Nat	00:30:00	1.25		5	0			
Sun 1 Apr	13	4	Vélo	15:30:00	337		67.4	0		Synapse 2010	Flèche Charleville Mezière
Mon 2 Apr	14	4	Vélo	13:30:00	245		49	0		Synapse 2010	Retour flèche, en tout 33h, dont 28h30 roulées
Tue 3 Apr	14	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 3 Apr	14	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 4 Apr	14	4	Càp	01:05:00	11	100	11.8	1.8		Saucony Hurricane Vertes 2017	
Wed 4 Apr	14	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 4 Apr	14	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 5 Apr	14	4	Càp	01:05:00	11	100	11.8	1.8		2017	

## J

Fri 6 Apr	14	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 6 Apr	14	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 7 Apr	14	4	Nat	00:40:00	1.75		7	0		Saucony Hurricane Vertes	
Sun 8 Apr	14	4	Càp	03:26:00	42.2		42.2	0		2017	
Mon 9 Apr	15	4	Vélo	01:00:00	22		4.4	0		Home Trainer Elite	
Mon 9 Apr	15	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 9 Apr	15	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 10 Apr	15	4	Vélo	00:30:00	11		2.2	0		Home Trainer Elite	
Tue 10 Apr	15	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 10 Apr	15	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 11 Apr	15	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 11 Apr	15	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 12 Apr	15	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 13 Apr	15	4	Vélo	10:00:00	210	3500	59.5	3.3		Synapse 2010	Antibes – Sisteron
Sat 14 Apr	15	4	Vélo	23:00:00	450	3500	107.5	1.6		Synapse 2010	Pourcain
Sun 15 Apr	15	4	Vélo	19:00:00	350	2000	80	1.1		Synapse 2010	St Pourcain – SGB
Mon 16 Apr	16	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 17 Apr	16	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 17 Apr	16	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 18 Apr	16	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 18 Apr	16	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 19 Apr	16	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 19 Apr	16	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 20 Apr	16	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 20 Apr	16	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sun 22 Apr	16	4	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	Avec les poids, on travaille les muscles du cou !
Mon 23 Apr	17	4	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	
Mon 23 Apr	17	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 23 Apr	17	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 24 Apr	17	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 24 Apr	17	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 25 Apr	17	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	

## J

Wed 25 Apr	17	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 27 Apr	17	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 27 Apr	17	4	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 28 Apr	17	4	Vélo	07:00:00	150	1000	35	1.3		Synapse 2010	Départ flèche Bellegarde
Sun 29 Apr	17	4	Vélo	16:00:00	300	3000	75	2		Synapse 2010	Jusqu'à Lons le Saunier
Mon 30 Apr	18	4	Vélo	20:00:00	350	3500	87.5	2		Synapse 2010	Retour jusqu'à Nuits St George
Tue 1 May	18	5	Vélo	13:00:00	250	1500	57.5	1.2		Synapse 2010	Retour jusque dans le 77
Thu 3 May	18	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 3 May	18	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 4 May	18	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 4 May	18	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sun 6 May	18	5	Vélo	15:00:00	300	1000	65	0.7		Synapse 2010	Départ flèche Montbéliard
Mon 7 May	19	5	Vélo	20:00:00	340	3000	83	1.8		Synapse 2010	
Tue 8 May	19	5	Vélo	18:00:00	300	2000	70	1.3		Synapse 2010	
Wed 9 May	19	5	Marche	05:00:00	25		25	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	100km Steenwerck
Thu 10 May	19	5	Marche	14:00:00	65		65	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	100km Steenwerck, suite
Thu 10 May	19	5	Càp	01:20:00	10		10	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	Steenwerck, petit coup de bourre à la fin
Fri 11 May	19	5	Vélo	14:00:00	270	500	56.5	0.4		Synapse 2010	Départ Flèche La Rochelle
Sat 12 May	19	5	Vélo	19:00:00	320	1000	69	0.6		Synapse 2010	
Sun 13 May	19	5	Vélo	17:00:00	310	500	64.5	0.3		Synapse 2010	
Mon 14 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 14 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 15 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 15 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 16 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 16 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	



## J

Thu 17 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 17 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 18 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 18 May	20	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 19 May	20	5	Vélo	11:00:00	210	1000	47	1		Tandem 2002	BRM 200k Argenteuil avec Lise & JP
Tue 22 May	21	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 22 May	21	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 24 May	21	5	Càp	01:03:00	11	100	11.8	1.8		2017	
Thu 24 May	21	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 24 May	21	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 25 May	21	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 25 May	21	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 26 May	21	5	Vélo	00:45:00	18		3.6	0		Synapse 2010	
Sat 26 May	21	5	Vélo	10:00:00	225	1500	52.5	1.3		Synapse 2010	
Sun 27 May	21	5	Vélo	08:00:00	178	1000	40.6	1.1		Synapse 2010	
Sun 27 May	21	5	Vélo	01:00:00	18		3.6	0		Synapse 2010	
Mon 28 May	22	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 28 May	22	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 29 May	22	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 29 May	22	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 30 May	22	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 30 May	22	5	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 31 May	22	5	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	
Fri 1 Jun	22	6	Càp	01:03:00	11	100	11.8	1.8		2017	
Fri 1 Jun	22	6	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 1 Jun	22	6	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 2 Jun	22	6	Nat	00:50:00	2		8	0			
Sun 3 Jun	22	6	Vélo	04:35:00	112		22.4	0		Spare bike RAAM	
Mon 4 Jun	23	6	Vélo	01:00:00	24		4.8	0		Home Trainer Elite	
Mon 4 Jun	23	6	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 4 Jun	23	6	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 6 Jun	23	6	Càp	01:15:00	12		12	0		2017	
Sat 9 Jun	23	6	Vélo	01:40:00	38	300	9.1	1.6		Synapse 2010	Reco début RAAM

Mon 11 Jun	24	6	Càp	00:40:00	6	6	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	Ballade le long du Pacifique
Tue 12 Jun	24	6	Vélo	11:00:00	220	2000	54	1.8	Synapse 2010	RAAM, chiffres remplis un peu au pif...
Wed 13 Jun	24	6	Vélo	22:00:00	400	2000	90	1	Synapse 2010	
Thu 14 Jun	24	6	Vélo	21:00:00	400	3000	95	1.5	Synapse 2010	
Fri 15 Jun	24	6	Vélo	21:00:00	400	4000	100	2	Synapse 2010	
Sat 16 Jun	24	6	Vélo	21:00:00	400	2000	90	1	Synapse 2010	
Sun 17 Jun	24	6	Vélo	21:00:00	400	1000	85	0.5	Synapse 2010	
Mon 18 Jun	25	6	Vélo	21:00:00	400	1000	85	0.5	Synapse 2010	
Tue 19 Jun	25	6	Vélo	21:00:00	400	1000	85	0.5	Synapse 2010	
Wed 20 Jun	25	6	Vélo	21:00:00	400	2000	90	1	Synapse 2010	
Thu 21 Jun	25	6	Vélo	21:00:00	400	3000	95	1.5	Synapse 2010	
Fri 22 Jun	25	6	Vélo	21:00:00	400	3000	95	1.5	Synapse 2010	
Sat 23 Jun	25	6	Vélo	21:00:00	400	4000	100	2	Synapse 2010	
Sun 24 Jun	25	6	Vélo	14:00:00	180	1000	41	1.1	Synapse 2010	
Thu 28 Jun	26	6	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Thu 28 Jun	26	6	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Fri 29 Jun	26	6	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Fri 29 Jun	26	6	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 3 Jul	27	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 3 Jul	27	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Wed 4 Jul	27	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Wed 4 Jul	27	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Sat 7 Jul	27	7	Marche	10:00:00	40	500	44	2.5	La Sportiva Trango Trk Gtx	
Sun 8 Jul	27	7	Marche	05:30:00	21.5	350	24.3	3.3	La Sportiva Trango Trk Gtx	
Mon 9 Jul	28	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Mon 9 Jul	28	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 10 Jul	28	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Tue 10 Jul	28	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Mon 16 Jul	29	7	Càp	00:58:00	9		9	0	Saucony Hurricane Vertes 2017	
Mon 16 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	
Mon 16 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14		2.8	0	Fixie Batavus 2014	

Tue 17 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 17 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 18 Jul	29	7	Càp	01:02:00	10	10	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	
Wed 18 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 18 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 19 Jul	29	7	Càp	01:02:00	10	10	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	
Thu 19 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 19 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 20 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 20 Jul	29	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 21 Jul	29	7	Marche	09:00:00	46	46	0		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Sun 22 Jul	29	7	Marche	05:30:00	26	26	0		La Sportiva Trango Trk Gtx	
Mon 23 Jul	30	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 23 Jul	30	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 24 Jul	30	7	Càp	01:00:00	10	10	0	###	Saucony Hurricane Vertes 2017	3 accel de 5 min
Wed 25 Jul	30	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 25 Jul	30	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 25 Jul	30	7	Càp	01:15:00	11	11	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	
Thu 26 Jul	30	7	Càp	01:00:00	10	10	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 26 Jul	30	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 26 Jul	30	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	
Fri 27 Jul	30	7	Càp	01:00:00	10	10	0	###	Saucony Hurricane Vertes 2017	2 accel de 10 min
Fri 27 Jul	30	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 27 Jul	30	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sun 29 Jul	30	7	Càp	01:10:00	11.5	11.5	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	
Mon 30 Jul	31	7	Càp	01:45:00	19.5	19.5	0	###	Saucony Hurricane Vertes 2017	Début plan Cotterau, 10*1km rés dure
Tue 31 Jul	31	7	Càp	02:30:00	24	24	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	
Tue 31 Jul	31	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 31 Jul	31	7	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 1 Aug	31	8	Càp	01:25:00	14	14	0	###	Saucony Hurricane Vertes 2017	
Wed 1 Aug	31	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 1 Aug	31	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	

Thu 2 Aug	31	8	Càp	01:15:00	14	14	0	###	Saucony Hurricane Vertes 2017	
Thu 2 Aug	31	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 2 Aug	31	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 3 Aug	31	8	Càp	02:22:00	24	24	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	
Fri 3 Aug	31	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 3 Aug	31	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 4 Aug	31	8	Càp	02:28:00	27	27	0	###	Saucony Hurricane Vertes 2017	5 x 15 min rés douce
Mon 6 Aug	32	8	Càp	01:30:00	16	16	0	###	Saucony Hurricane Vertes 2017	3 x 3km rés dure
Mon 6 Aug	32	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 6 Aug	32	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 7 Aug	32	8	Càp	00:55:00	9	9	0		Saucony Hurricane Vertes 2017	
Tue 7 Aug	32	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 7 Aug	32	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 8 Aug	32	8	Càp	02:20:00	25	25	0	###	Saucony Hurricane Vertes 2017	5 x 15 min rés douce
Thu 9 Aug	32	8	Càp	01:02:00	10	10	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Thu 9 Aug	32	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 9 Aug	32	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 10 Aug	32	8	Càp	01:15:00	15	15	0	###	Saucony Hurricane Bleues 2018	3 * 2km rés dure
Fri 10 Aug	32	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 10 Aug	32	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 11 Aug	32	8	Càp	01:05:00	11	11	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Mon 13 Aug	33	8	Càp	01:35:00	16	16	0		Kiprun Long 2018	4 * 15 min rés douce
Mon 13 Aug	33	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 13 Aug	33	8	Vélo	00:50:00	14	2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 14 Aug	33	8	Càp	01:25:00	16	16	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	2 * 3km rés dure
Wed 15 Aug	33	8	Càp	01:50:00	19	19	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Thu 16 Aug	33	8	Càp	00:50:00	7	7	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	

## J

Sat 18 Aug	33	8	Vélo	02:00:00	45		9	0		Look 765 2018	
Sat 18 Aug	33	8	Càp	01:50:00	19		19	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Sun 19 Aug	33	8	Nat	00:12:00	0.5		2	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	Avec Adèle
Mon 20 Aug	34	8	Càp	02:35:00	24		24	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Mon 20 Aug	34	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 20 Aug	34	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 21 Aug	34	8	Càp	02:25:00	24		24	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Tue 21 Aug	34	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 21 Aug	34	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 22 Aug	34	8	Càp	01:40:00	18		18	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Thu 23 Aug	34	8	Càp	01:05:00	11	100	11.8	1.8		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Thu 23 Aug	34	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 24 Aug	34	8	Càp	01:50:00	19		19	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Fri 24 Aug	34	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 25 Aug	34	8	Càp	02:35:00	25		25	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Sun 26 Aug	34	8	Càp	02:12:00	24		24	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Mon 27 Aug	35	8	Càp	01:35:00	18		18	0	###	Kiprun Long 2018	4 * 15min rés douce
Mon 27 Aug	35	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 27 Aug	35	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 28 Aug	35	8	Càp	01:35:00	18		18	0	###	Saucony Hurricane Bleues 2018	4 * 2k rés dure
Wed 29 Aug	35	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 29 Aug	35	8	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 30 Aug	35	8	Càp	02:20:00	24		24	0	###	Saucony Hurricane Bleues 2018	5 * 15min rés douce

## J

Sat 1 Sep	35	9	Càp	02:00:00	19		19	0			Saucony Hurricane Bleues 2018	
Sat 1 Sep	35	9	Càp	01:30:00	14		14	0			Saucony Hurricane Bleues 2018	
Sun 2 Sep	35	9	Càp	01:00:00	9		9	0			Saucony Hurricane Bleues 2018	
Mon 3 Sep	36	9	Càp	00:55:00	10		10	0	###		Saucony Hurricane Bleues 2018	2 * 15min rés douce
Tue 4 Sep	36	9	Càp	00:55:00	10		10	0		###	Saucony Hurricane Bleues 2018	2 * 2km rés dure
Wed 5 Sep	36	9	Càp	00:30:00	4		4	0			Saucony Hurricane Bleues 2018	
Wed 5 Sep	36	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Wed 5 Sep	36	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Thu 6 Sep	36	9	Càp	00:55:00	11		11	0			Saucony Hurricane Bleues 2018	5* 1km rés dure
Thu 6 Sep	36	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Thu 6 Sep	36	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Fri 7 Sep	36	9	Càp	00:45:00	7		7	0			Kiprun Long 2018	
Sat 8 Sep	36	9	Càp	06:10:00	42.2	200	43.8	0.9			Saucony Hurricane Bleues 2018	Marathon du Médoc
Sun 9 Sep	36	9	Càp	04:35:00	38	100	38.8	0.5			Saucony Hurricane Bleues 2018	
Mon 10 Sep	37	9	Càp	00:58:00	10		10	0		###	Saucony Hurricane Bleues 2018	3 * 2km rés dure
Mon 10 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Mon 10 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Tue 11 Sep	37	9	Càp	01:00:00	11	100	11.8	1.8			Saucony Hurricane Bleues 2018	
Tue 11 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Tue 11 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Wed 12 Sep	37	9	Càp	01:00:00	11	100	11.8	1.8			Saucony Hurricane Bleues 2018	
Wed 12 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	
Wed 12 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0			Fixie Batavus 2014	

Thu 13 Sep	37	9	Càp	01:00:00	11	100	11.8	1.8		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Thu 13 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 13 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 14 Sep	37	9	Càp	01:00:00	11	100	11.8	1.8		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Fri 14 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 14 Sep	37	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 15 Sep	37	9	Càp	00:59:00	11	100	11.8	1.8		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Sun 16 Sep	37	9	Càp	02:15:00	25		25	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Mon 17 Sep	38	9	Càp	00:50:00	10		10	0	###	Saucony Hurricane Bleues 2018	4 * 1km rés dure
Mon 17 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Mon 17 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Tue 18 Sep	38	9	Càp	01:40:00	18		18	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Wed 19 Sep	38	9	Càp	01:00:00	11	100	11.8	1.8		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Wed 19 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 19 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 20 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 20 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 21 Sep	38	9	Càp	01:00:00	11	100	11.8	1.8		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Fri 21 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 21 Sep	38	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 22 Sep	38	9	Càp	01:05:00	11	100	11.8	1.8		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Sun 23 Sep	38	9	Vélo	04:00:00	78		15.6	0		Look 765 2018	
Mon 24 Sep	39	9	Càp	00:40:00	7		7	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	

## J

Mon 24 Sep	39	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 24 Sep	39	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 25 Sep	39	9	Càp	00:40:00	7		7	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Tue 25 Sep	39	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 25 Sep	39	9	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 28 Sep	39	9	Càp	17:00:00	145		145	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Sat 29 Sep	39	9	Càp	18:29:00	101		101	0		Saucony Hurricane Bleues 2018	
Wed 3 Oct	40	10	Càp	00:30:00	5		5	0		Kiprun Long 2018	Qq tours avec l'USOB (prise de contact)
Wed 3 Oct	40	10	Muscu	00:10:00	0.2		1.6	0			Exos avec l'USOB
Mon 8 Oct	41	10	Càp	00:30:00	4		4	0		Asics Trabuco 2015	
Mon 8 Oct	41	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 8 Oct	41	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 9 Oct	41	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 9 Oct	41	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 9 Oct	41	10	Càp	00:40:00	4		4	0	###	Asics Trabuco 2015	Entraînement avec les filles
Wed 10 Oct	41	10	Càp	01:15:00	12		12	0	###	Kiprun Long 2018	USOB
Thu 11 Oct	41	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 11 Oct	41	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 12 Oct	41	10	Càp	00:30:00	4		4	0		Kiprun Long 2018	
Fri 12 Oct	41	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 12 Oct	41	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 15 Oct	42	10	Càp	00:32:00	5		5	0		Kiprun Long 2018	
Mon 15 Oct	42	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 15 Oct	42	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 16 Oct	42	10	Càp	01:07:00	11	100	11.8	1.8		Kiprun Long 2018	
Tue 16 Oct	42	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 16 Oct	42	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	



Tue 16 Oct	42	10	Càp	00:35:00	4		4	0		Kiprun Long 2018	Footing & burpies avec Adèle et Lise
Wed 17 Oct	42	10	Càp	01:07:00	11	100	11.8	1.8		Kiprun Long 2018	
Wed 17 Oct	42	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 17 Oct	42	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 18 Oct	42	10	Càp	01:07:00	11	100	11.8	1.8		Kiprun Long 2018	
Thu 18 Oct	42	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 18 Oct	42	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 19 Oct	42	10	Vélo	01:00:00	15		3	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 19 Oct	42	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 20 Oct	42	10	Càp	01:37:00	18		18	0		Kiprun Long 2018	
Mon 22 Oct	43	10	Càp	01:48:00	18		18	0		Kiprun Long 2018	
Mon 22 Oct	43	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 22 Oct	43	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 23 Oct	43	10	Càp	01:43:00	18		18	0		Kiprun Long 2018	
Tue 23 Oct	43	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 23 Oct	43	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 23 Oct	43	10	Càp	00:25:00	3		3	0		Altra Provision 2.5 2016	
Wed 24 Oct	43	10	Càp	02:31:00	25		25	0		Altra Provision 2.5 2016	
Fri 26 Oct	43	10	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sat 27 Oct	43	10	Càp	01:45:00	18		18	0		2018 Saucy Hurricane Noires	
Sun 28 Oct	43	10	Càp	02:05:00	22		22	0	###	2018 Saucy Hurricane Noires	
Tue 30 Oct	44	10	Càp	00:30:00	6		6	0		2018 Saucy Hurricane Noires	
Fri 2 Nov	44	11	Vélo	00:10:00	2		0.4	0		2018 Saucy Hurricane Noires	
Sun 4 Nov	44	11	Càp	03:47:00	42.2	100	43	0.5		2018	Marathon NYC
Fri 9 Nov	45	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 12 Nov	46	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 12 Nov	46	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 13 Nov	46	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 13 Nov	46	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 13 Nov	46	11	Càp	00:25:00	3		3	0	###	Altra Provision 2.5 2016	
Wed 14 Nov	46	11	Càp	01:07:00	11	100	11.8	1.8		2018 Saucy Hurricane Noires	
Thu 15 Nov	46	11	Càp	00:40:00	6.5		6.5	0		2018	

## J

Fri 16 Nov	46	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 16 Nov	46	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sun 18 Nov	46	11	Càp	00:50:00	8		8	0		2018	
Mon 19 Nov	47	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 19 Nov	47	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 20 Nov	47	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 20 Nov	47	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 20 Nov	47	11	Càp	00:25:00	3.5		3.5	0		2018	
Wed 21 Nov	47	11	Càp	00:40:00	7		7	0		2018	
Thu 22 Nov	47	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 22 Nov	47	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 23 Nov	47	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 23 Nov	47	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 26 Nov	48	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 26 Nov	48	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 27 Nov	48	11	Càp	00:42:00	7		7	0		2018	
Tue 27 Nov	48	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 27 Nov	48	11	Nat	00:30:00	1.4		5.6	0			
Tue 27 Nov	48	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 27 Nov	48	11	Càp	00:35:00	4		4	0		2018	
Wed 28 Nov	48	11	Càp	01:53:00	18		18	0		2018	
Thu 29 Nov	48	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 29 Nov	48	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 30 Nov	48	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 30 Nov	48	11	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sun 2 Dec	48	12	Vélo	00:45:00	12		2.4	0		Fixie Batavus 2014	
Sun 2 Dec	48	12	Vélo	00:45:00	12		2.4	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 3 Dec	49	12	Càp	01:07:00	11	100	11.8	1.8		2018	
Mon 3 Dec	49	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 3 Dec	49	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 4 Dec	49	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 4 Dec	49	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 4 Dec	49	12	Càp	00:25:00	3.5		3.5	0		2018	
Wed 5 Dec	49	12	Càp	01:05:00	11	100	11.8	1.8		2018	

Thu 6 Dec	49	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 6 Dec	49	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 6 Dec	49	12	Càp	01:02:00	11	100	11.8	1.8		2018	Sauley Hurricane Noires
Fri 7 Dec	49	12	Càp	00:37:00	7		7	0		2018	Sauley Hurricane Noires
Sun 9 Dec	49	12	Càp	02:40:00	24		24	0		2018	Sauley Hurricane Noires
Mon 10 Dec	50	12	Càp	01:15:00	13	100	13.8	1.5		2018	
Mon 10 Dec	50	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 10 Dec	50	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 11 Dec	50	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 11 Dec	50	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 11 Dec	50	12	Càp	00:20:00	2.5		2.5	0		2018	Sauley Hurricane Noires
Wed 12 Dec	50	12	Càp	01:02:00	11	100	11.8	1.8		2018	Sauley Hurricane Noires
Thu 13 Dec	50	12	Càp	01:07:00	11	100	11.8	1.8		2018	
Thu 13 Dec	50	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 13 Dec	50	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 14 Dec	50	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 14 Dec	50	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Sun 16 Dec	50	12	Càp	01:50:00	19		19	0		2018	
Sun 16 Dec	50	12	Nat	00:20:00	0.9		3.6	0			
Mon 17 Dec	51	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Mon 17 Dec	51	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 18 Dec	51	12	Càp	01:00:00	10		10	0		2018	
Tue 18 Dec	51	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Tue 18 Dec	51	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 19 Dec	51	12	Càp	00:40:00	6.5		6.5	0		2018	
Thu 20 Dec	51	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 20 Dec	51	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 21 Dec	51	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Fri 21 Dec	51	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Wed 26 Dec	52	12	Càp	00:30:00	4.5		4.5	0		2018	
Thu 27 Dec	52	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	
Thu 27 Dec	52	12	Vélo	00:50:00	14		2.8	0		Fixie Batavus 2014	

## S

Semaine	Poids	Prévu	Fait	Poids	Théorie	Pratique
01/01/18			56.4			
01/08/18			81.5			
01/15/18			73			
01/22/18			135			
01/29/18			85.3			
02/05/18			133.5			
02/12/18			70.2			
02/19/18			59.8			
02/26/18			113.3			
03/05/18			124.3			
03/12/18			129.8			
03/19/18			53			
03/26/18			135.6			
04/02/18			138.6			
04/09/18			273.2			
04/16/18			30			
04/23/18			137.2			
04/30/18			221.2			
05/07/18			443			
05/14/18			75			
05/21/18			128.9			
05/28/18			69.4			
06/04/18			31.5			
06/11/18			520			
06/18/18			591			
06/25/18			11.2			
07/02/18			79.5			
07/09/18			11.2			
07/16/18			129			
07/23/18			74.9			
07/30/18			144.9		Cottereau S1	
08/06/18			108.4		Cottereau S2	
08/13/18			93.6		Cottereau S3	

## S

08/20/18			162.6		Cottereau S4
08/27/18			113.2		Cottereau S5
09/03/18			135.8		Cottereau S6
09/10/18			122		Cottereau S7
09/17/18			101.4		Cottereau S8
09/24/18			271.2		Spartathlon
10/01/18			6.6		Cottereau S5
10/08/18			46.4		Cottereau S6
10/15/18			90.6		Cottereau S7
10/22/18			118		Cottereau S8
10/29/18			2.8		Cottereau S9
11/05/18			49.4		
11/12/18			46.1	85.4	
11/19/18			32.9		
11/26/18			61.8		
12/03/18			86.7		
12/10/18			84.9		
12/17/18			38.9		
12/24/18			10.1		
12/31/18			6143.8		

## Equiv

Somme - Équiv	Sport					Total Résultats
Semaine	Càp	Marche	Muscu	Nat	Vélo	
1	20				36.4	<b>56.4</b>
2	25.5		22		34	<b>81.5</b>
3	35.4				37.6	<b>73</b>
4	11.8	75.6			47.6	<b>135</b>
5	42.6				42.7	<b>85.3</b>
6	18.3	80			35.2	<b>133.5</b>
7	31.8				38.4	<b>70.2</b>
8	11				48.8	<b>59.8</b>
9	78.1				35.2	<b>113.3</b>
10	30.5				0 93.8	<b>124.3</b>
11	67				62.8	<b>129.8</b>
12	21				32	<b>53</b>
13	24				5 106.6	<b>135.6</b>
14	65.8				7 65.8	<b>138.6</b>
15					273.2	<b>273.2</b>
16					30	<b>30</b>
17					137.2	<b>137.2</b>
18					221.2	<b>221.2</b>
19	10	90	0		343	<b>443</b>
20					75	<b>75</b>
21	11.8				117.1	<b>128.9</b>
22	11.8				8 49.6	<b>69.4</b>
23	12				19.5	<b>31.5</b>
24	6				514	<b>520</b>
25					591	<b>591</b>
26					11.2	<b>11.2</b>
27		68.3			11.2	<b>79.5</b>
28					11.2	<b>11.2</b>
29	29	72			28	<b>129</b>
30	52.5				22.4	<b>74.9</b>
31	122.5				22.4	<b>144.9</b>

					Equiv	
32	86				22.4	<b>108.4</b>
33	77		2		14.6	<b>93.6</b>
34	145.8				16.8	<b>162.6</b>
35	102				11.2	<b>113.2</b>
36	124.6				11.2	<b>135.8</b>
37	94				28	<b>122</b>
38	63.4				38	<b>101.4</b>
39	260				11.2	<b>271.2</b>
40	5	1.6				<b>6.6</b>
41	24				22.4	<b>46.4</b>
42	62.4				28.2	<b>90.6</b>
43	104				14	<b>118</b>
45					2.8	<b>2.8</b>
44	49				0.4	<b>49.4</b>
46	29.3				16.8	<b>46.1</b>
47	10.5				22.4	<b>32.9</b>
48	29		5.6		27.2	<b>61.8</b>
49	69.9				16.8	<b>86.7</b>
50	58.9		3.6		22.4	<b>84.9</b>
51	16.5				22.4	<b>38.9</b>
52	4.5				5.6	<b>10.1</b>
<b>Total Résultat</b>	<b>2154.2</b>	<b>407.9</b>	<b>1.6</b>	<b>31.2</b>	<b>3548.9</b>	<b>6143.8</b>

Durée

Somme - Durée	Sport					Total Résultat
Semaine	Càp	Marche	Muscu	Nat	Vélo	
1	01:54:00				08:30:00	<b>10:24:00</b>
2	02:20:00	04:00:00			07:40:00	<b>14:00:00</b>
3	03:00:00				10:20:00	<b>13:20:00</b>
4	00:55:00	13:50:00			13:10:00	<b>27:55:00</b>
5	03:55:00				11:50:00	<b>15:45:00</b>
6	01:35:00	18:00:00			06:55:00	<b>26:30:00</b>
7	03:03:00				07:40:00	<b>10:43:00</b>
8	00:59:00				11:40:00	<b>12:39:00</b>
9	06:56:00				09:20:00	<b>16:16:00</b>
10	02:55:00			00:00:00	24:50:00	<b>27:45:00</b>
11	06:38:00				16:25:00	<b>23:03:00</b>
12	02:00:00				08:40:00	<b>10:40:00</b>
13	02:27:00			00:30:00	26:20:00	<b>29:17:00</b>
14	05:36:00			00:40:00	18:30:00	<b>24:46:00</b>
15					59:20:00	<b>59:20:00</b>
16					08:30:00	<b>08:30:00</b>
17					30:40:00	<b>30:40:00</b>
18					51:20:00	<b>51:20:00</b>
19	01:20:00	19:00:00	00:00:00		88:00:00	<b>108:20:00</b>
20					19:20:00	<b>19:20:00</b>
21	01:03:00				24:45:00	<b>25:48:00</b>
22	01:03:00			00:50:00	12:15:00	<b>14:08:00</b>
23	01:15:00				04:20:00	<b>05:35:00</b>
24	00:40:00				117:00:00	<b>117:40:00</b>
25					140:00:00	<b>140:00:00</b>
26					03:20:00	<b>03:20:00</b>
27		15:30:00			03:20:00	<b>18:50:00</b>
28					03:20:00	<b>03:20:00</b>
29	03:02:00	14:30:00			08:20:00	<b>25:52:00</b>
30	05:25:00				06:40:00	<b>12:05:00</b>
31	11:45:00				06:40:00	<b>18:25:00</b>



					Durée	
32	08:07:00			06:40:00	<b>14:47:00</b>	
33	07:30:00		00:12:00	03:40:00	<b>11:22:00</b>	
34	14:22:00			05:00:00	<b>19:22:00</b>	
35	10:00:00			03:20:00	<b>13:20:00</b>	
36	14:45:00			03:20:00	<b>18:05:00</b>	
37	08:12:00			08:20:00	<b>16:32:00</b>	
38	05:35:00			10:40:00	<b>16:15:00</b>	
39	36:49:00			03:20:00	<b>40:09:00</b>	
40	00:30:00	00:10:00			<b>00:40:00</b>	
41	02:55:00			06:40:00	<b>09:35:00</b>	
42	06:05:00			08:30:00	<b>14:35:00</b>	
43	10:17:00			04:10:00	<b>14:27:00</b>	
44	04:17:00			00:10:00	<b>04:27:00</b>	
45				00:50:00	<b>00:50:00</b>	
46	03:02:00			05:00:00	<b>08:02:00</b>	
47	01:05:00			06:40:00	<b>07:45:00</b>	
48	03:10:00		00:30:00	08:10:00	<b>11:50:00</b>	
49	06:56:00			05:00:00	<b>11:56:00</b>	
50	05:34:00		00:20:00	06:40:00	<b>12:34:00</b>	
51	01:40:00			06:40:00	<b>08:20:00</b>	
52	00:30:00			01:40:00	<b>02:10:00</b>	
<b>Total Résultat</b>	<b>221:07:00</b>	<b>84:50:00</b>	<b>00:10:00</b>	<b>03:02:00</b>	<b>873:30:00</b>	<b>1182:39:00</b>

Mois

Mois	Données	
1	Somme - Durée	71:59:00
	Somme - Distance	1081.5
	Somme - D+	850
	Somme - Équiv	369.9
	Somme - Rdouce	00:20:00
	Somme - Rdure	
2	Somme - Durée	69:09:00
	Somme - Distance	1016.5
	Somme - D+	2700
	Somme - Équiv	386
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
3	Somme - Durée	81:39:00
	Somme - Distance	1382.85
	Somme - D+	
	Somme - Équiv	427.4
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
4	Somme - Durée	158:46:00
	Somme - Distance	2958.95
	Somme - D+	16700
	Somme - Équiv	733.9
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
5	Somme - Durée	190:48:00
	Somme - Distance	3238
	Somme - D+	13100
	Somme - Équiv	802.2
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
6	Somme - Durée	274:43:00
	Somme - Distance	5117

Mois

	Somme - D+	29400
	Somme - Équiv	1201.5
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
7	Somme - Durée	66:02:00
	Somme - Distance	650.5
	Somme - D+	850
	Somme - Équiv	343.7
	Somme - Rdouce	00:35:00
	Somme - Rdure	01:10:00
8	Somme - Durée	66:51:00
	Somme - Distance	856.5
	Somme - D+	100
	Somme - Équiv	531.6
	Somme - Rdouce	05:30:00
	Somme - Rdure	01:51:00
9	Somme - Durée	95:31:00
	Somme - Distance	1017.2
	Somme - D+	1100
	Somme - Équiv	672.4
	Somme - Rdouce	00:30:00
	Somme - Rdure	01:00:00
10	Somme - Durée	39:47:00
	Somme - Distance	522.2
	Somme - D+	300
	Somme - Équiv	267.6
	Somme - Rdouce	00:30:00
	Somme - Rdure	00:10:00
11	Somme - Durée	30:54:00
	Somme - Distance	435.6
	Somme - D+	200
	Somme - Équiv	182.2
	Somme - Rdouce	

Mois

	Somme - Rdure	00:03:00
12	Somme - Durée	36:30:00
	Somme - Distance	505.9
	Somme - D+	600
	Somme - Équiv	225.4
	Somme - Rdouce	
	Somme - Rdure	
<b>Total Somme - Durée</b>		<b>1182:39:00</b>
<b>Total Somme - Distance</b>		<b>18782.7</b>
<b>Total Somme - D+</b>		<b>65900</b>
<b>Total Somme - Équiv</b>		<b>6143.8</b>
<b>Total Somme - Rdouce</b>		<b>07:25:00</b>
<b>Total Somme - Rdure</b>		<b>04:14:00</b>

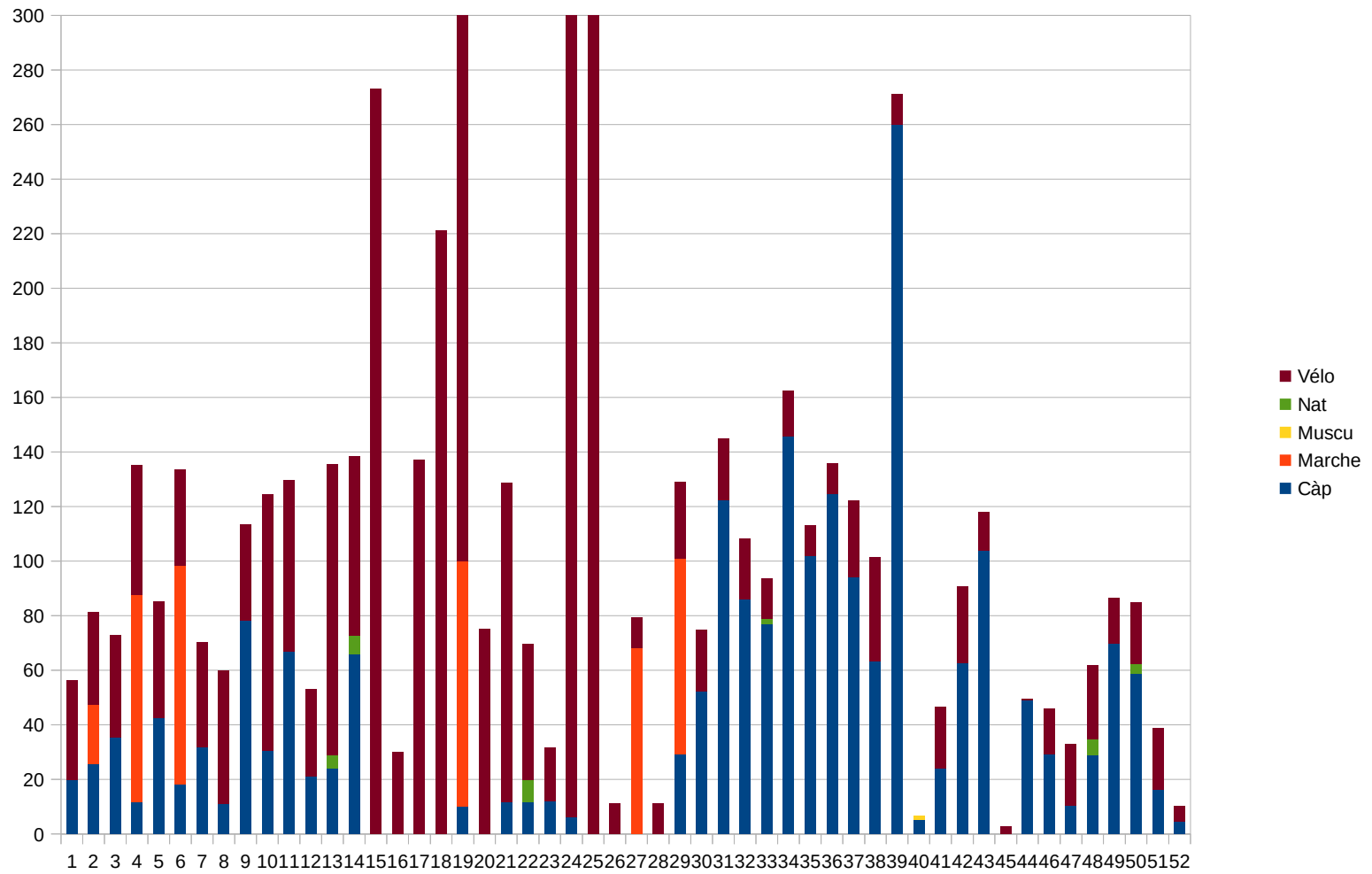
## Matos

Matériel	Reliquat 2017	Cumul 2018	Total	Catégorie	Année	État
Reebok FI3x 2015	47	0	47	Marche	2015	
Hoka Tor Ultra 2016	461	0	461	Rando	2016	HS
La Sportiva Trango Trk Gtx	455	197.5	653	Rando	2016	
Meindl Badile 2015	571	0	571	Rando	2015	HS
Meindl Perfekt 2015	388	72	460	Rando	2015	
Salomon Quest 2011	276	0	276	Rando	2011	
Tempest 90 2014	344	0	344	Roller	2014	
Fila 2007	912	0	912	Roller	2007	
Saucony Hurricane Noires 2017	0	133.2	133	Route	2018	
Kiprun Long 2018	0	158	158	Route	2018	
Saucony Hurricane Bleues 2017	0	880.7	881	Route	2018	HS
Addidas Sequence Boost 2017	938	0	938	Route	2017	HS
Brooks Adrenaline 2017	922	39	961	Route	2017	HS
Mizuno Ultima 8 2017	346	0	346	Route	2017	HS
Saucony Hurricane Bleues 2017	627	0	627	Route	2017	HS
Saucony Hurricane Vertes 2017	492	827.3	1319	Route	2017	
Altra Provision 2.5 2016	375	31	406	Route	2016	HS
Asics GT 3000 2016	560	0	560	Route	2016	HS
Saucony Hurricane 2016	877	0	877	Route	2016	HS
Saucony Hurricane 2016 2	826	0	826	Route	2016	HS
Addidas Questar Boost 2015	527	0	527	Route	2015	HS
Addidas Sequence Boost 2015	771	0	771	Route	2015	HS
Asics GT 2000 2015	1082	0	1082	Route	2015	HS
Ekiden Active bleues 2015	178	0	178	Route	2015	HS
Mizuno Inspire 2015	873	0	873	Route	2015	HS
Mizuno Paradox 45 2015	896	0	896	Route	2015	HS
Mizuno Paradox 46 2015	653	0	653	Route	2015	HS
Addidas RC 22 2014	1037	0	1037	Route	2014	HS
Ekiden 100 Rouges 2014	243	0	243	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	0	448	Route	2014	HS

Matos

Asics GT 3000 2013	894	0	<b>894</b>	Route	2013	HS
Brooks Trance 2013	497	0	<b>497</b>	Route	2013	HS
Ekiden 75 Blanches 2013	460	0	<b>460</b>	Route	2013	HS
Saucony Hurricane 2013	519	0	<b>519</b>	Route	2013	HS
Asics GT 2170 2012	1743	0	<b>1743</b>	Route	2012	HS
Saucony Hurricane 46 2012 bl	1677	0	<b>1677</b>	Route	2012	HS
Saucony Hurricane 46 2012 ro	1413	0	<b>1413</b>	Route	2012	HS
K-Swiss 2010	280	0	<b>280</b>	Route	2010	HS
Kiprun 2000 2010	622	0	<b>622</b>	Route	2010	HS
Saucony Hurricane 45 2010	1592	0	<b>1592</b>	Route	2010	HS
Saucony Hurricane 46 2010	1601	0	<b>1601</b>	Route	2010	HS
VFF classic 2010	47	0	<b>47</b>	Route	2010	
Asics Trabuco 2015	389	36.5	<b>426</b>	Trail	2015	
Kapteren Crossover rouges 2	151	0	<b>151</b>	Trail	2015	HS
Asics Trabuco 2014	361	0	<b>361</b>	Trail	2014	HS
Brooks Cascadia 2014	627	0	<b>627</b>	Trail	2014	HS
Asics Trabuco 2013	1236	0	<b>1236</b>	Trail	2013	HS
Inov8 RC319 2011	279	0	<b>279</b>	Trail	2011	HS
Saucony Xodus 2011	415	0	<b>415</b>	Trail	2011	HS
Asics Trabuco 2009	916	0	<b>916</b>	Trail	2009	HS
Look 765 2018	0	123	<b>123</b>	Vélo	2018	
Home Trainer Elite	965	945	<b>1910</b>	Vélo	2017	
Fixie Batavus 2014	12265	3799	<b>16064</b>	Vélo	2014	
Brompton 2012	9649	0	<b>9649</b>	Vélo	2012	Donné
Synapse 2010	22414	10231	<b>32645</b>	Vélo	2010	
VTT 2008	12163	85	<b>12248</b>	Vélo	2008	
Cruiser 2007	2608	0	<b>2608</b>	Vélo	2007	Vendu
Tandem 2002	2001	210	<b>2211</b>	Vélo	2002	
Piscine	8	0	<b>8</b>			

Graph1



Graph2

