

Date saisie	Projet_Activité	Durée saisie	Distance	Commentaire	Moyenne	annee	Semair	Discipli	Activité	Durée	Date	Année_Se	Mois	Coun
10/17/2011	NAT_ALL1	0:30	1.5	crolles le midi	3.0	2011	S42	NAT	ALL1	0.50	17/10	2011S42	M10	1
10/23/2011	NAT_ALL1	0:30	1.5	crolles le midi	3.0	2011	S42	NAT	ALL1	0.50	23/10	2011S42	M10	1
10/29/2011	VELO_ALL1	2:30	60.0	club tranquille, legere sensation dans mollet droit a la fin	24.0	2011	S43	VELO	ALL1	2.50	29/10	2011S43	M10	1
11/1/2011	CAP_ALL3	1:00	10.0	piste avec le club 4*2min + 3*300m all 49"	10.0	2011	S44	CAP	ALL3	1.00	1/11	2011S44	M11	1
12/10/2011	CAP_ALL5	1:00	14.0	cross enfant malade : 30ime 26'12 700m	14.0	2011	S49	CAP	ALL5	1.00	10/12	2011S49	M12	1
12/11/2011	VELO_ALL1	1:45	50.0	tranquille avec gerbox et delph	28.6	2011	S49	VELO	ALL1	1.75	11/12	2011S49	M12	1
12/24/2011	SKI_ALL2	1:00	12.0	skating : premiere de l'année	12.0	2011	S51	SKI	ALL2	1.00	24/12	2011S51	M12	1
12/30/2012	SKI_ALL2	1:30	15.0	skating : avec helene et julien et delphine - bien agréable !	10.0	2012	S52	SKI	ALL2	1.50	30/12	2012S52	M12	1
1/2/2012	HT_ALL2	0:40	20.0	séance de reprise	30.0	2012	S01	HT	ALL2	0.67	2/1	2012S01	M01	1
1/3/2012	CAP_ALL2	0:50	10.0	avec damien dans les coteaux, un peu d'éducatifs	12.0	2012	S01	CAP	ALL2	0.83	3/1	2012S01	M01	1
1/3/2012	NAT_ALL2	1:00	3.0	club	3.0	2012	S01	NAT	ALL2	1.00	3/1	2012S01	M01	1
1/5/2012	CAP_ALL1	0:50	10.0	educ, travail all1 FC 130	12.0	2012	S01	CAP	ALL1	0.83	5/1	2012S01	M01	1
1/5/2012	HT_ALL2	0:40	20.0	séance de reprise / bcp de vélocité 3*2 min 120tpm + petit plateau et vélocité max 160	30.0	2012	S01	HT	ALL2	0.67	5/1	2012S01	M01	1
1/7/2012	CAP_ALL1	1:00	11.0	avec julien, tranquille, frange verte	11.0	2012	S01	CAP	ALL1	1.00	7/1	2012S01	M01	1
1/8/2012	SKI_ALL2	2:00	20.0	plateau Arcelle - pas mal d'intensité avec Yann	10.0	2012	S01	SKI	ALL2	2.00	8/1	2012S01	M01	1
1/9/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0	dans le public, terminé par un 400NL 6'25	2.7	2012	S02	NAT	ALL1	0.75	9/1	2012S02	M01	1
1/10/2012	SKI_ALL1	0:45	10.0	Chamrousse ski rando le matin	13.3	2012	S02	SKI	ALL1	0.75	10/1	2012S02	M01	1
1/12/2012	HT_ALL2	0:30	15.0		30.0	2012	S02	HT	ALL2	0.50	12/1	2012S02	M01	1
1/14/2012	CAP_ALL1	0:40	8.0	tranquille à st ismier	12.0	2012	S02	CAP	ALL1	0.67	14/1	2012S02	M01	1
1/15/2012	SKI_ALL1	1:00	10.0	ski de pist 7 laux	10.0	2012	S02	SKI	ALL1	1.00	15/1	2012S02	M01	1
1/15/2012	HT_ALL1	0:30	15.0	HT, tranquille, c'set toujours la reprise	30.0	2012	S02	HT	ALL1	0.50	15/1	2012S02	M01	1
1/16/2012	HT_ALL1	0:30	15.0	Endurance 90tpm / FC 140 bonne suée	30.0	2012	S03	HT	ALL1	0.50	16/1	2012S03	M01	1
1/19/2012	CAP_ALL1	1:30	18.0	endurance le soir + 30 min le mati FC 135 all 12,5	12.0	2012	S03	CAP	ALL1	1.50	19/1	2012S03	M01	1
1/21/2012	CAP_ALL1	2:00	25.0	salle cardio + gym + course a peid tapis	12.5	2012	S03	CAP	ALL1	2.00	21/1	2012S03	M01	1
1/22/2012	SKI_ALL2	2:00	15.0	ski de fond chamrousse	7.5	2012	S03	SKI	ALL2	2.00	22/1	2012S03	M01	1
1/22/2012	HT_ALL1	0:30	15.0	recup	30.0	2012	S03	HT	ALL1	0.50	22/1	2012S03	M01	1
1/23/2012	NAT_ALL2	1:00	2.5	natation club matin	2.5	2012	S04	NAT	ALL2	1.00	23/1	2012S04	M01	1
1/24/2012	CAP_ALL2	0:45	8.0	le midi, murier, des montéee, puis accelerations ,mais de retour, contracture et claquage fesse gauch, bien haut.	10.7	2012	S04	CAP	ALL2	0.75	24/1	2012S04	M01	1
1/30/2012	HT_ALL1	0:30	15.0		30.0	2012	S05	HT	ALL1	0.50	30/1	2012S05	M01	1
2/4/2012	SKI_ALL2	1:30	15.0	bois barbu, tres froid, toujours malade, =je crache bcp encore	10.0	2012	S05	SKI	ALL2	1.50	4/2	2012S05	M02	1
2/5/2012	SKI_ALL1	2:00	20.0	ça va mieux, rando saint nizier	10.0	2012	S05	SKI	ALL1	2.00	5/2	2012S05	M02	1
2/5/2012	CAP_ALL1	0:40	8.0	tres froid le soir, mais ça va mieux, je crache encore si j'accélère, a surveiller, pauvres petites bronches	12.0	2012	S05	CAP	ALL1	0.67	5/2	2012S05	M02	1
2/6/2012	NAT_ALL1	0:30	1.0	tranquille	2.0	2012	S06	NAT	ALL1	0.50	6/2	2012S06	M02	1
2/6/2012	CAP_ALL1	0:50	10.0	cap le soir	12.0	2012	S06	CAP	ALL1	0.83	6/2	2012S06	M02	1

Date saisie	Projet_Activité	Durée saisie	Distance	Commentaire	Moyenne	annee	Semair	Discipli	Activité	Durée	Date	Année_Se	Mois	Coun
2/7/2012	NAT_ALL2	1:20	3.0	bonne glisse, je tiens dans les pieds de JBoutant, meme un 100m en 1'22 1500m = 3* 200 ALL 1,2,3 / 3*100m ALL 1,2,3 / 3*200m ALL 1,2,3	2.3	2012	S06	NAT	ALL2	1.33	7/2	2012S06	M02	1
2/10/2012	HT_ALL1	0:30	10.0		20.0	2012	S06	HT	ALL1	0.50	10/2	2012S06	M02	1
2/11/2012	CAP_ALL3	1:00	13.0	echft puis 10*400m départ 2min - 1,40, 1'35 - 1'30 - 1'25 - 1'20 - 1,40, 1'35 - 1'30 - 1'25 - 1'15	13.0	2012	S06	CAP	ALL3	1.00	11/2	2012S06	M02	1
3/3/2012	VELO_ALL2	3:30	105.0	freq pedalage + force en bosse FC 140 moy - ps de pb poumons trop content	30.0	2012	S09	VELO	ALL2	3.50	3/3	2012S09	M03	1
3/4/2012	HT_ALL3	0:30	16.0	2* (4D/G + 2min) + hyper freq 135 30"/100 30" + max 165tpm 3à"	32.0	2012	S09	HT	ALL3	0.50	4/3	2012S09	M03	1
3/5/2012	HT_ALL1	0:20	10.0		30.0	2012	S10	HT	ALL1	0.33	5/3	2012S10	M03	1
3/5/2012	NAT_ALL2	0:40	2.0	bien nagé, 3/5 tps - 2 bras -	3.0	2012	S10	NAT	ALL2	0.67	5/3	2012S10	M03	1
3/5/2012	HT_ALL1	0:40	20.0	en continue FC 130/140 100tpm + 10 min de force	30.0	2012	S10	HT	ALL1	0.67	5/3	2012S10	M03	1
3/6/2012	CAP_ALL1	0:50	10.0	attention, douleur talon d'achille gauche ... ça part en tendinite ... démarrage trop fort	12.0	2012	S10	CAP	ALL1	0.83	6/3	2012S10	M03	1
3/8/2012	NAT_ALL2	0:30	1.5	bien nagé, 3/5 tps - 2 bras -	3.0	2012	S10	NAT	ALL2	0.50	8/3	2012S10	M03	1
3/9/2012	NAT_ALL2	0:30	1.5		3.0	2012	S10	NAT	ALL2	0.50	9/3	2012S10	M03	1
3/10/2012	SKI_ALL2	2:00	10.0	ski rando chamrousse, attention, tjs mal cheville / tendon achille gauche	5.0	2012	S10	SKI	ALL2	2.00	10/3	2012S10	M03	1
3/12/2012	NAT_ALL2	0:30	1.5	4* 200m plaquette, dépar 3'40 200m = 3'02	3.0	2012	S11	NAT	ALL2	0.50	12/3	2012S11	M03	1
3/13/2012	NAT_ALL2	0:30	1.5	midi	3.0	2012	S11	NAT	ALL2	0.50	13/3	2012S11	M03	1
3/13/2012	NAT_ALL2	1:30	4.0	club le soir	2.7	2012	S11	NAT	ALL2	1.50	13/3	2012S11	M03	1
3/15/2012	NAT_ALL2	0:30	1.5		3.0	2012	S11	NAT	ALL2	0.50	15/3	2012S11	M03	1
3/16/2012	NAT_ALL2	2:00	4.0	stage club	2.0	2012	S11	NAT	ALL2	2.00	16/3	2012S11	M03	1
3/17/2012	NAT_ALL2	2:00	5.5	stage club	2.8	2012	S11	NAT	ALL2	2.00	17/3	2012S11	M03	1
3/17/2012	NAT_ALL2	2:00	4.5	stage club	2.3	2012	S11	NAT	ALL2	2.00	17/3	2012S11	M03	1
3/17/2012	SKI_ALL2	1:30	15.0	ski de fond - col izoard -piste noire - RAS	10.0	2012	S11	SKI	ALL2	1.50	17/3	2012S11	M03	1
3/18/2012	NAT_ALL1	1:00	2.0	stage club - trop fatigué, mal épaule gauche - et à nouveau mal au tendon d'achille cheveille fauche	2.0	2012	S11	NAT	ALL1	1.00	18/3	2012S11	M03	1
3/21/2012	NAT_ALL2	1:30	4.5	club b	3.0	2012	S12	NAT	ALL2	1.50	21/3	2012S12	M03	1
3/23/2012	NAT_ALL2	1:30	4.5	club b	3.0	2012	S12	NAT	ALL2	1.50	23/3	2012S12	M03	1
3/25/2012	SKI_ALL1	2:00	20.0	ski rando avec helene et julien	10.0	2012	S12	SKI	ALL1	2.00	25/3	2012S12	M03	1
3/27/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0	crolles	2.7	2012	S13	NAT	ALL1	0.75	27/3	2012S13	M03	1
3/27/2012	NAT_ALL2	0:45	2.0	club bonnes sensations	2.7	2012	S13	NAT	ALL2	0.75	27/3	2012S13	M03	1
3/29/2012	NAT_ALL2	0:45	2.0		2.7	2012	S13	NAT	ALL2	0.75	29/3	2012S13	M03	1
3/30/2012	NAT_ALL2	0:45	2.0		2.7	2012	S13	NAT	ALL2	0.75	30/3	2012S13	M03	1
3/31/2012	VELO_ALL1	2:00	57.0	la tendinite revient ... fait chier	28.5	2012	S13	VELO	ALL1	2.00	31/3	2012S13	M03	1
4/3/2012	NAT_ALL2	1:30	3.0	essai combin en piscine, 1'15/100m	2.0	2012	S14	NAT	ALL2	1.50	3/4	2012S14	M04	1
4/5/2012	NAT_ALL1	0:30	1.0	midi crolles	2.0	2012	S14	NAT	ALL1	0.50	5/4	2012S14	M04	1
4/5/2012	NAT_ALL2	1:30	3.0	4*800 + sprint en particulier, 2*50pap/50NLM d1'30 les 5à en 35"	2.0	2012	S14	NAT	ALL2	1.50	5/4	2012S14	M04	1
4/11/2012	CAP_ALL1	0:20	4.0	chez benjy, reprise en douceur : ok	12.0	2012	S15	CAP	ALL1	0.33	11/4	2012S15	M04	1
4/11/2012	HT_ALL1	0:20	10.0	le soir HT : ca couinne ... fait chier !!	30.0	2012	S15	HT	ALL1	0.33	11/4	2012S15	M04	1
4/15/2012	NAT_ALL2	2:00	4.8	tout seul : 6 * 800	2.4	2012	S15	NAT	ALL2	2.00	15/4	2012S15	M04	1

Date saisie	Projet_Activité	Durée saisie	Distance	Commentaire	Moyenne	annee	Semair	Discipli	Activité	Durée	Date	Année_Se	Mois	Coun
4/16/2012	CAP_ALL1	0:30	5.0	tranquille à freiburg	10.0	2012	S16	CAP	ALL1	0.50	16/4	2012S16	M04	1
4/18/2012	CAP_ALL1	0:30	5.0	tranquille à freiburg	10.0	2012	S16	CAP	ALL1	0.50	18/4	2012S16	M04	1
4/19/2012	CAP_ALL1	1:00	10.0	dans paris, pas de douleur	10.0	2012	S16	CAP	ALL1	1.00	19/4	2012S16	M04	1
4/21/2012	VELO_ALL1	2:00	50.0	cool, pas de douleur	25.0	2012	S16	VELO	ALL1	2.00	21/4	2012S16	M04	1
4/22/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0	4*500 (500 ecft/500paddle/5*100(1'25-1'27-1'28-1'35*2))+ 500 paddle	2.7	2012	S16	NAT	ALL1	0.75	22/4	2012S16	M04	1
4/22/2012	VELO_ALL2	2:50	80.0	A/R pontcharra - FCM 130 / 90tpm - assez stable (garmin : moyFCM125 - moytpm 85 - 28km/h moy) - pas de douleur au tendon, mais je fais attention à ne pas dérouler le pied gauche	28.2	2012	S16	VELO	ALL2	2.83	22/4	2012S16	M04	1
4/23/2012	NAT_ALL1	0:30	2.0		4.0	2012	S17	NAT	ALL1	0.50	23/4	2012S17	M04	1
4/23/2012	HT_ALL1	0:30	15.0		30.0	2012	S17	HT	ALL1	0.50	23/4	2012S17	M04	1
4/24/2012	CAP_ALL1	0:50	10.0	FCTm 145 - ALL 5'00/km ... il faut tout reprendre !!, mais au moins je peux courrir	12.0	2012	S17	CAP	ALL1	0.83	24/4	2012S17	M04	1
4/24/2012	NAT_ALL2	1:00	2.5		2.5	2012	S17	NAT	ALL2	1.00	24/4	2012S17	M04	1
4/26/2012	CAP_ALL1	0:50	10.0		12.0	2012	S17	CAP	ALL1	0.83	26/4	2012S17	M04	1
4/26/2012	NAT_ALL2	1:30	4.5		3.0	2012	S17	NAT	ALL2	1.50	26/4	2012S17	M04	1
4/27/2012	CAP_ALL1	1:00	11.0	ok pour les tendons	11.0	2012	S17	CAP	ALL1	1.00	27/4	2012S17	M04	1
4/28/2012	NAT_ALL2	1:30	5.0	club	3.3	2012	S17	NAT	ALL2	1.50	28/4	2012S17	M04	1
4/28/2012	VELO_ALL2	4:10	115.0	avec cl 130 FCM + 85tpm foncier au cardio, les jambes tiennent le coup	27.6	2012	S17	VELO	ALL2	4.17	28/4	2012S17	M04	1
4/29/2012	VELO_ALL2	4:00	100.0	D+ 1400 vent / FCmoy 130 70tpm (bcp de mnnotéee corniche du drac	25.0	2012	S17	VELO	ALL2	4.00	29/4	2012S17	M04	1
4/30/2012	HT_ALL2	0:30	15.0		30.0	2012	S18	HT	ALL2	0.50	30/4	2012S18	M04	1
5/3/2012	CAP_ALL1	0:40	8.0	le midi FC135/140 - all moy 4'40 - ras, ça passe bien	12.0	2012	S18	CAP	ALL1	0.67	3/5	2012S18	M05	1
5/6/2012	VELO_ALL2	2:00	65.0	A/R paladru	32.5	2012	S18	VELO	ALL2	2.00	6/5	2012S18	M05	1
5/6/2012	VELO_ALL2	1:55	58.0	A/R paladru	30.3	2012	S18	VELO	ALL2	1.92	6/5	2012S18	M05	1
5/7/2012	NAT_ALL2	0:30	2.0	midi piscine	4.0	2012	S19	NAT	ALL2	0.50	7/5	2012S19	M05	1
5/12/2012	VELO_ALL2	5:00	155.0	FCM moy 135 85tpm moy chambéry, st laurent tullins	31.0	2012	S19	VELO	ALL2	5.00	12/5	2012S19	M05	1
5/12/2012	CAP_ALL1	0:45	7.0	enchainement apres bike	9.3	2012	S19	CAP	ALL1	0.75	12/5	2012S19	M05	1
5/14/2012	NAT_ALL2	0:45	2.0	midi : 500 echft + 4*100 5 et 7 tpms + 3* (1004N départ 2min / 200NL 3'05)	2.7	2012	S20	NAT	ALL2	0.75	14/5	2012S20	M05	1
5/14/2012	CAP_ALL1	0:45	7.0	le soir	9.3	2012	S20	CAP	ALL1	0.75	14/5	2012S20	M05	1
5/15/2012	VELO_ALL2	1:25	42.0	le matin - aller sur la nationale : 28km/h retour 34km/h	29.6	2012	S20	VELO	ALL2	1.42	15/5	2012S20	M05	1
5/15/2012	CAP_ALL2	1:00	12.0	midi dont 5*500m all 4,00 +/- 5"	12.0	2012	S20	CAP	ALL2	1.00	15/5	2012S20	M05	1
5/15/2012	NAT_ALL2	1:30	3.5	club	2.3	2012	S20	NAT	ALL2	1.50	15/5	2012S20	M05	1
5/17/2012	VELO_ALL2	2:00	30.0	VTT ave alex	15.0	2012	S20	VELO	ALL2	2.00	17/5	2012S20	M05	1
5/19/2012	VELO_ALL2	2:00	30.0	VTT ave alex	15.0	2012	S20	VELO	ALL2	2.00	19/5	2012S20	M05	1
5/20/2012	VELO_ALL2	4:20	130.0	route gresi / st laurent du mpoint placette avec gerbox, bien collé dur dur FCmoy 133 8tpm - sensatino d manque de puissance e nbosse	30.0	2012	S20	VELO	ALL2	4.33	20/5	2012S20	M05	1
5/20/2012	CAP_ALL1	2:00	22.0	dur, dur, cardio haut > 15à au debut, puis des allures 13km/h pur 140FC - ca va, 3 dernier kil au mental, c'est bon ça	11.0	2012	S20	CAP	ALL1	2.00	20/5	2012S20	M05	1

Date saisie	Projet_Activité	Durée saisie	Distance	Commentaire	Moyenne	annee	Semair	Discipli	Activité	Durée	Date	Année_Se	Mois	Coun
5/21/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0	le midi, pull boy / 1 bras ... 5 tps ..;	2.7	2012	S21	NAT	ALL1	0.75	21/5	2012S21	M05	1
5/22/2012	CAP_ALL2	0:48	10.0	bonne course, le midi - allure FC145 / 4'40/kil puis 4'10 /kil sur les 2 derniers	12.5	2012	S21	CAP	ALL2	0.80	22/5	2012S21	M05	1
5/22/2012	NAT_ALL2	1:30	4.0		2.7	2012	S21	NAT	ALL2	1.50	22/5	2012S21	M05	1
5/23/2012	HT_ALL2	0:45	25.0		33.3	2012	S21	HT	ALL2	0.75	23/5	2012S21	M05	1
5/24/2012	HT_ALL2	0:50	28.0	echaufmt + 2 * 10 min gros plateau - 90tpm voir 97tpm parfois - mais j'arrive pas à tourner plus vite les jmabes FC 145 / 150	33.6	2012	S21	HT	ALL2	0.83	24/5	2012S21	M05	1
5/26/2012	VELO_ALL2	2:00	60.0	dans le sud / un peu d'intensité	30.0	2012	S21	VELO	ALL2	2.00	26/5	2012S21	M05	1
5/27/2012	CAP_ALL3	1:00	13.0	echft 14km/h puis 10 * 400m d 230 / soit 1'13/1'16 par 400 avec les jeunes de la natation	13.0	2012	S21	CAP	ALL3	1.00	27/5	2012S21	M05	1
5/28/2012	CAP_ALL1	0:30	5.0	tranquille + etirement	10.0	2012	S22	CAP	ALL1	0.50	28/5	2012S22	M05	1
5/29/2012	NAT_ALL2	1:30	4.0	club 100m d 1'50 parfois 1'35, mais souent 1'40 ... dimanche ça va etre dur	2.7	2012	S22	NAT	ALL2	1.50	29/5	2012S22	M05	1
5/30/2012	VELO_ALL3	1:25	52.0	7*5min recup 3 min all 105tpm voire plus et moyenne total 37 !! ça aide pour avoir plus de confiance	36.7	2012	S22	VELO	ALL3	1.42	30/5	2012S22	M05	1
5/31/2012	VELO_ALL3	1:00	36.0	route d alberville le soir 6*3min / recup 2 min	36.0	2012	S22	VELO	ALL3	1.00	31/5	2012S22	M05	1
6/1/2012	NAT_ALL2	0:30	1.5	le midi a la fin 5*50m vite	3.0	2012	S22	NAT	ALL2	0.50	1/6	2012S22	M06	1
6/3/2012	NAT_ALL5	0:30	1.9	LD doussard	3.8	2012	S22	NAT	ALL5	0.50	3/6	2012S22	M06	1
6/3/2012	VELO_ALL5	2:27	87.0	LD doussard - FC165 pdt 15km puis FC155 et a la fin FC140, petite baisse de regime, mais plutot content vu l'entrainement	35.5	2012	S22	VELO	ALL5	2.45	3/6	2012S22	M06	1
6/3/2012	CAP_ALL5	1:34	18.5	LD doussard - n'arrive pas à démarrer	11.8	2012	S22	CAP	ALL5	1.57	3/6	2012S22	M06	1
6/4/2012	NAT_ALL1	0:40	2.0	midi, décontraction	3.0	2012	S23	NAT	ALL1	0.67	4/6	2012S23	M06	1
6/5/2012	HT_ALL2	0:20	8.0	moulinette pour récupérer et transpirer un peu j'ai l'impression que ça tire un peu dans cheville gauche car pas assez fait de D/G alterné sur HT	24.0	2012	S23	HT	ALL2	0.33	5/6	2012S23	M06	1
6/5/2012	NAT_ALL1	0:35	1.5	bonne sensations, a la fin 3* (100 1'27 / recup 30" / 100m4N)	2.6	2012	S23	NAT	ALL1	0.58	5/6	2012S23	M06	1
6/8/2012	CAP_ALL2	2:20	26.0	A/R claix 8*(500m all 5'0 / 500m All 6min/jm)	11.1	2012	S23	CAP	ALL2	2.33	8/6	2012S23	M06	1
6/9/2012	NAT_ALL2	1:00	3.8	paladru	3.8	2012	S23	NAT	ALL2	1.00	9/6	2012S23	M06	1
6/9/2012	VELO_ALL2	3:50	130.0	paladru - 2 premieres heures : 75km puis vent et dans le dur	33.9	2012	S23	VELO	ALL2	3.83	9/6	2012S23	M06	1
6/9/2012	CAP_ALL1	1:00	12.0	paladru - dans le dur, en hypo	12.0	2012	S23	CAP	ALL1	1.00	9/6	2012S23	M06	1
6/10/2012	NAT_ALL2	1:00	3.8	paladru - bien nagé, penser à glisser sur coté droit avec bras droit plus fort	3.8	2012	S23	NAT	ALL2	1.00	10/6	2012S23	M06	1
6/10/2012	CAP_ALL3	2:25	30.0	paladru - 18km trail 12km/H puis 12 km tour du lac 100m ALL 4'15 / 500m recup 7 fois - dur mais efficace, keep going !!	12.4	2012	S23	CAP	ALL3	2.42	10/6	2012S23	M06	1
6/10/2012	HT_ALL1	0:20	10.0	recup	30.0	2012	S23	HT	ALL1	0.33	10/6	2012S23	M06	1
6/11/2012	NAT_ALL1	0:20	1.0		3.0	2012	S24	NAT	ALL1	0.33	11/6	2012S24	M06	1
6/11/2012	VELO_ALL1	1:30	45.0		30.0	2012	S24	VELO	ALL1	1.50	11/6	2012S24	M06	1
6/12/2012	CAP_ALL1	1:00	11.0	merdouille, je me suis fait une ampoule avec new shoes	11.0	2012	S24	CAP	ALL1	1.00	12/6	2012S24	M06	1

Date saisie	Projet_Activité	Durée saisie	Distance	Commentaire	Moyenne	annee	Semair	Discipli	Activité	Durée	Date	Année_Se	Mois	Coun
6/12/2012	NAT_ALL2	1:30	4.5	5*400m / 1000 (100-200-300-4° - 7, 5, 4 3 tps)	3.0	2012	S24	NAT	ALL2	1.50	12/6	2012S24	M06	1
6/13/2012	HT_ALL1	0:40	20.0	3* 10 min	30.0	2012	S24	HT	ALL1	0.67	13/6	2012S24	M06	1
6/14/2012	CAP_ALL3	1:00	13.0	fractionné bien - 10min all 4'20 - 3* 5 min all 3'45 + 10min all 4,00	13.0	2012	S24	CAP	ALL3	1.00	14/6	2012S24	M06	1
6/15/2012	NAT_ALL2	1:30	4.0		2.7	2012	S24	NAT	ALL2	1.50	15/6	2012S24	M06	1
6/16/2012	CAP_ALL3	1:00	14.5	25min all 4'10 + 20 min all 4'10 + 10 min all 4'10 - c'est bon ça revient !! FC moy 171 !!	14.5	2012	S24	CAP	ALL3	1.00	16/6	2012S24	M06	1
6/16/2012	NAT_ALL2	1:30	4.5	piscine, penser à bien accélérer le bras sous l'eau	3.0	2012	S24	NAT	ALL2	1.50	16/6	2012S24	M06	1
6/16/2012	VELO_ALL2	3:30	120.0	2h00 impecc FC 140 - puis blocage du diaphragme ... comme tout bloqué ... pas bon !!	34.3	2012	S24	VELO	ALL2	3.50	16/6	2012S24	M06	1
6/16/2012	CAP_ALL1	1:00	11.0	enchaînement, plutôt bien - j'ai pu récupérer apres le pb de diaphragme	11.0	2012	S24	CAP	ALL1	1.00	16/6	2012S24	M06	1
6/17/2012	NAT_ALL2	1:00	3.8	en lac a paladru avec Gildas,	3.8	2012	S24	NAT	ALL2	1.00	17/6	2012S24	M06	1
6/17/2012	CAP_ALL2	2:20	27.0	19km sur les chemins all 11,7, puis 3* 1000 all 4'05 + 3000 all 4'05 plutôt bien passé malgré les chaleurs	11.6	2012	S24	CAP	ALL2	2.33	17/6	2012S24	M06	1
6/17/2012	VELO_ALL2	1:40	60.0	retour sur grenoble depuis rives, bien roulé, piste cyclable FC 130 - 39km/h sur le plat, manque un peu de puissance + fatigue du WE	36.0	2012	S24	VELO	ALL2	1.67	17/6	2012S24	M06	1
6/18/2012	NAT_ALL2	0:40	2.0	le midi	3.0	2012	S25	NAT	ALL2	0.67	18/6	2012S25	M06	1
6/19/2012	VELO_ALL3	1:35	50.0	uriage, A/R uriage bire, 5*5 min, mais cardio ne monte pas max FC135 ... fatigue depuis le We dernier, il faut reposer	31.6	2012	S25	VELO	ALL3	1.58	19/6	2012S25	M06	1
6/19/2012	NAT_ALL2	0:30	1.8	le soir en lac, tranquille	3.6	2012	S25	NAT	ALL2	0.50	19/6	2012S25	M06	1
6/20/2012	HT_ALL1	0:20	10.0	tranquille, 3*5 min FC 140	30.0	2012	S25	HT	ALL1	0.33	20/6	2012S25	M06	1
6/21/2012	CAP_ALL3	1:00	14.0	midi 3*3000 ALL 4'05, assez facile	14.0	2012	S25	CAP	ALL3	1.00	21/6	2012S25	M06	1
6/21/2012	NAT_ALL2	1:30	4.5	club	3.0	2012	S25	NAT	ALL2	1.50	21/6	2012S25	M06	1
6/22/2012	VELO_ALL3	1:35	50.0	uriage, le matin 3*A/R soit 6*4 à 6 min, cardio remonte vers 1 105tpm, c'est bon	31.6	2012	S25	VELO	ALL3	1.58	22/6	2012S25	M06	1
6/22/2012	CAP_ALL3	1:00	12.0	avec lionel descente depuis st hilaire du touvet 20 min de descente, + 30 min de cap à 15km/h sur le pat, je suis fraccassé des quadri !!	12.0	2012	S25	CAP	ALL3	1.00	22/6	2012S25	M06	1
6/23/2012	NAT_ALL2	1:30	4.5	club	3.0	2012	S25	NAT	ALL2	1.50	23/6	2012S25	M06	1
6/23/2012	VELO_ALL2	5:40	180.0	60km avec gerbox et nico ALL 31 = 60 km all 37 + retour 60km - tres mal aux quadri toute la sortie, et je conice carrément dans la dernière bosse	31.8	2012	S25	VELO	ALL2	5.67	23/6	2012S25	M06	1
6/24/2012	NAT_ALL2	1:00	3.8	paladru 1h00 en lac sans combine	3.8	2012	S25	NAT	ALL2	1.00	24/6	2012S25	M06	1
6/24/2012	CAP_ALL2	1:45	21.0	paladru circuit 2, des accélération de 1000 à 1500m, assez facile malgré les quadri en feu, toujours	12.0	2012	S25	CAP	ALL2	1.75	24/6	2012S25	M06	1
6/24/2012	NAT_ALL2	0:30	2.0	paladru 30 min, l'après midi	4.0	2012	S25	NAT	ALL2	0.50	24/6	2012S25	M06	1

Date saisie	Projet_Activité	Durée saisie	Distance	Commentaire	Moyenne	annee	Semair	Discipli	Activité	Durée	Date	Année_Se	Mois	Coun
6/24/2012	VELO_ALL2	1:45	55.0	retour sur grenoble ar tullins, 37 de moy, puis relache jusqu'en ville, mollet droite en bas à surveiller et à soigner	31.4	2012	S25	VELO	ALL2	1.75	24/6	2012S25	M06	1
6/26/2012	VELO_ALL1	1:00	22.0	tranquillon, tres fatigué, cardio tres bas, normal apres un gros WE et toujours mal aux cuisses (fibres cassées)	22.0	2012	S26	VELO	ALL1	1.00	26/6	2012S26	M06	1
6/27/2012	NAT_ALL2	1:30	4.5	matin, entre autre 3*(3*100-all1,2,3) / recup 20" - 1'35-1'30-1'26 3 fois !! super content, il faut bien accélérer la main sous l'eau et ouvrir légèrement les doigts	3.0	2012	S26	NAT	ALL2	1.50	27/6	2012S26	M06	1
6/27/2012	NAT_ALL1	0:40	2.0		3.0	2012	S26	NAT	ALL1	0.67	27/6	2012S26	M06	1
6/28/2012	NAT_ALL2	1:00	3.8	paladru en lac, ça passe bien ! écarter les doigts, accélérer les bras, souffler fort sur chaque traction en 2 temps gauche	3.8	2012	S26	NAT	ALL2	1.00	28/6	2012S26	M06	1
6/29/2012	CAP_ALL2	0:45	9.0	quelques déroulés sur 1000 ou 1500 à 4 ou 3,50/km ! top top	12.0	2012	S26	CAP	ALL2	0.75	29/6	2012S26	M06	1
7/1/2012	VELO_ALL3	1:40	45.0	matin, uriage, pas trop de sensations qlq accélération sur 500M et 4*5 min comme d'hab, mais j'arrive pas à envoyer, je me pose de gros doute, pkoi la fatigue, l'alimentation sens énergie (bcp de légume ces deniers jours ...), bref, a gamberge, mais il faudra envoyer dimanche	27.0	2012	S26	VELO	ALL3	1.67	1/7	2012S26	M07	1
7/1/2012	CAP_ALL1	0:20	3.0	totu tranquille, pas envie de pomper de l'énergie, donc je fais qlq déroulés, des étirements et je rentre, toujours le doute	9.0	2012	S26	CAP	ALL1	0.33	1/7	2012S26	M07	1
7/3/2012	VELO_ALL2	1:30	40.0	le matin ç vizille, pas de bonnes sensations, 6x 30" accélération puis 4x5min, mais pas fight power, le cardio bas, bref dans le dur	26.7	2012	S27	VELO	ALL2	1.50	3/7	2012S27	M07	1
7/3/2012	CAP_ALL1	0:20	3.0	le soir, super tranquille pas le gout la non plus	9.0	2012	S27	CAP	ALL1	0.33	3/7	2012S27	M07	1
7/4/2012	NAT_ALL2	0:45	1.5	le midi tranquille	2.0	2012	S27	NAT	ALL2	0.75	4/7	2012S27	M07	1
7/5/2012	SANTE_ALL1			voyage le soir, fatigué		2012	S27	SANTE	ALL1	#VALU	5/7	2012S27	M07	#VAL
7/6/2012	SANTE_ALL1			ROTH, fin du voyage, pasta party le soir		2012	S27	SANTE	ALL1	#VALU	6/7	2012S27	M07	#VAL
7/7/2012	VELO_ALL3	1:15	40.0	ROTH, riz, et une petite scéance de bike, ça file bien, allure course, on fait un peu monter le coeur	32.0	2012	S27	VELO	ALL3	1.25	7/7	2012S27	M07	1
7/8/2012	NAT_ALL5	1:02	3.8	ROTH natation 1h02	3.7	2012	S27	NAT	ALL5	1.03	8/7	2012S27	M07	1
7/8/2012	VELO_ALL5	4:55	180.0	ROTH bike 4h44	36.6	2012	S27	VELO	ALL5	4.92	8/7	2012S27	M07	1
7/8/2012	CAP_ALL5	3:26	42.0	ROTH marathon, ped 40places sur les 8 derniers km	12.2	2012	S27	CAP	ALL5	3.43	8/7	2012S27	M07	1
7/10/2012	HT_ALL1	0:15	5.0	matin, HT pour décontracter	20.0	2012	S28	HT	ALL1	0.25	10/7	2012S28	M07	0
7/10/2012	NAT_ALL1	0:30	1.0	piscine tranquille	2.0	2012	S28	NAT	ALL1	0.50	10/7	2012S28	M07	1
7/10/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0	le soir, club tranquille aussi	2.7	2012	S28	NAT	ALL1	0.75	10/7	2012S28	M07	1
7/15/2012	VELO_VTT	4:00	30.0	rando VTT 4h00 FCMoy 90 !!	7.5	2012	S28	VELO	VTT	4.00	15/7	2012S28	M07	1
7/17/2012	VELO_ALL2	1:30	38.0	montée à chamrousse, 13km/h de moyenne jusqu'à seigliere	25.3	2012	S29	VELO	ALL2	1.50	17/7	2012S29	M07	1
7/17/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0		2.7	2012	S29	NAT	ALL1	0.75	17/7	2012S29	M07	1
7/20/2012	VELO_VTT	1:15	30.0	vtt le matin	24.0	2012	S29	VELO	VTT	1.25	20/7	2012S29	M07	1

Date saisie	Projet_Activité	Durée saisie	Distance	Commentaire	Moyenne	annee	Semair	Discipli	Activité	Durée	Date	Année_Se	Mois	Coun
7/20/2012	CAP_ALL1	1:00	11.0	avec jerome, tranquille	11.0	2012	S29	CAP	ALL1	1.00	20/7	2012S29	M07	1
7/21/2012	NAT_ALL2	1:30	4.0	club	2.7	2012	S29	NAT	ALL2	1.50	21/7	2012S29	M07	1
7/21/2012	VELO_VTT	2:30	35.0	4 seigneur	14.0	2012	S29	VELO	VTT	2.50	21/7	2012S29	M07	1
7/22/2012	VELO_ALL3	4:30		avec nico : corniche du drac, lamure, col d'ornon, retour, dans le dur au caol d'ornon, mal facia latta gauche avec SOLOIST et a bloqué sur le retour bourg d'oisan, 45km 0% vent de bface, nico est trop fort !	0.0	2012	S29	VELO	ALL3	4.50	22/7	2012S29	M07	1
7/23/2012	NAT_ALL1	0:30	1.5	le midi	3.0	2012	S30	NAT	ALL1	0.50	23/7	2012S30	M07	1
7/24/2012	VELO_ALL2	1:15	35.0	montée chamrousse avec ARGON	28.0	2012	S30	VELO	ALL2	1.25	24/7	2012S30	M07	1
7/24/2012	CAP_ALL2	0:50	10.0	le midi + 2 * 5 min ALL 3'40	12.0	2012	S30	CAP	ALL2	0.83	24/7	2012S30	M07	1
7/24/2012	VELO_ALL2	2:30	70.0	montée par sechillienne a Laffrey avec SOLOIST, 39x19 = 6% + 16km/h 32 min pour montée a laffrey FC 147:150 - retour dans la nuit à la frontale !	28.0	2012	S30	VELO	ALL2	2.50	24/7	2012S30	M07	1
7/26/2012	VELO_ALL3	1:00	23.0	le matin 3 x montée murier 10'15 / 9'50 / 10'45 conclusion : il faut mieux monter en danseuse, c'est plus efficace	23.0	2012	S30	VELO	ALL3	1.00	26/7	2012S30	M07	1
7/26/2012	CAP_ALL2	0:45	9.0	le midi, tres chaud, le coeur monte vite tres haut > 150, signe de chaleur, mais aussi de récupération	12.0	2012	S30	CAP	ALL2	0.75	26/7	2012S30	M07	1
7/27/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0	midi, des bases de 200 avec educ	2.7	2012	S30	NAT	ALL1	0.75	27/7	2012S30	M07	1
7/28/2012	VELO_ALL2	5:30	140.0	dps bourg oisan, jusqu'a grd maison, puis vizille / alpes grd serre, col ornon, plutot bien avec le soloist 3500D+	25.5	2012	S30	VELO	ALL2	5.50	28/7	2012S30	M07	1
7/29/2012	VELO_ALL3	1:15	30.0	4 * murier avec Argon 10'05-10'10-9'58-9'45 objectif sub FC150	24.0	2012	S30	VELO	ALL3	1.25	29/7	2012S30	M07	1
7/29/2012	CAP_ALL1	0:30	5.0	enchainement	10.0	2012	S30	CAP	ALL1	0.50	29/7	2012S30	M07	1
7/30/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0		2.7	2012	S31	NAT	ALL1	0.75	30/7	2012S31	M07	1
7/31/2012	VELO_ALL3	1:15	30.0	4 * murier avec Argon 09'55-09'27-9'55-9'25 pas de cardio certainement à FC155	24.0	2012	S31	VELO	ALL3	1.25	31/7	2012S31	M07	1
7/31/2012	NAT_ALL1	0:30	1.7	le midi	3.4	2012	S31	NAT	ALL1	0.50	31/7	2012S31	M07	1
8/1/2012	CAP_ALL1	0:40	8.0	dur le matin	12.0	2012	S31	CAP	ALL1	0.67	1/8	2012S31	M08	1
8/2/2012	CAP_ALL3	1:00	13.5	echft 13.5km/h puis 2 * 10min ALL 3'45 - et retour tranquille à 14km/h	13.5	2012	S31	CAP	ALL3	1.00	2/8	2012S31	M08	1
8/2/2012	VELO_ALL3	1:05	27.0	3 * murier avec Argon 09'55-09'18-9'55-cardio FCmax 160 - puis 1x montée premier panneau à bloc : 3'00	24.9	2012	S31	VELO	ALL3	1.08	2/8	2012S31	M08	1
8/3/2012	NAT_ALL1	0:30	1.6		3.2	2012	S31	NAT	ALL1	0.50	3/8	2012S31	M08	1
8/5/2012	VELO_ALL2	3:05	87	avec régis apres soiree - treffort / monestier st guilluamne varcs vif, monestier, retour - gros travail en bosse en vélocité sur le cintre FC152 max	28.2	2012	S31	VELO	ALL2	3.08	5/8	2012S31	M08	1
8/6/2012	NAT_ALL1	0:30	1.6	le midi, travail d'appui, 5 tps	3.2	2012	S32	NAT	ALL1	0.50	6/8	2012S32	M08	1
8/7/2012	CAP_ALL2	0:54	13.4	cen continue allure 4'00 FCmoy 150	14.9	2012	S32	CAP	ALL2	0.90	7/8	2012S32	M08	1
8/8/2012	VELO_ALL3	0:50	20.0	murier le matin 2*montée 10'10 , 10'05 puis une rapide de 3 min	24.0	2012	S32	VELO	ALL3	0.83	8/8	2012S32	M08	1
8/8/2012	VELO_ALL2	1:20	40.0	le soir, décontraction du plat en velociter	30.0	2012	S32	VELO	ALL2	1.33	8/8	2012S32	M08	1

Date saisie	Projet_Activité	Durée saisie	Distance	Commentaire	Moyenne	annee	Semair	Discipli	Activité	Durée	Date	Année_Se	Mois	Coun
8/9/2012	VELO_ALL3	1:20	30.0	Murier 4x - 10'05-09'55'11:00-11:30 avec jbout - attention derrier genoux droit, ça tire un peu, a surveiller	22.5	2012	S32	VELO	ALL3	1.33	9/8	2012S32	M08	1
8/9/2012	CAP_ALL2	0:50	10.0		12.0	2012	S32	CAP	ALL2	0.83	9/8	2012S32	M08	1
8/10/2012	NAT_ALL1	0:30	1.5		3.0	2012	S32	NAT	ALL1	0.50	10/8	2012S32	M08	1
8/12/2012	VELO_ALL1	1:20	33.0	en montagne depuis gresse en vercors col des deux	24.8	2012	S32	VELO	ALL1	1.33	12/8	2012S32	M08	1
8/15/2012	NAT_ALL5	1:03	3.8	EMBRUN	3.6	2012	S33	NAT	ALL5	1.05	15/8	2012S33	M08	1
8/15/2012	VELO_ALL5	7:15	187.0	EMBRUN	25.8	2012	S33	VELO	ALL5	7.25	15/8	2012S33	M08	1
8/15/2012	CAP_ALL5	4:26	42.0	EMBRUN	9.5	2012	S33	CAP	ALL5	4.43	15/8	2012S33	M08	1
8/19/2012	NAT_ALL1	0:30	1.0	paladru avec les filles dans le bateau	2.0	2012	S33	NAT	ALL1	0.50	19/8	2012S33	M08	1
8/20/2012	NAT_ALL1	0:30	1.0	paladru avec les filles dans le bateau	2.0	2012	S34	NAT	ALL1	0.50	20/8	2012S34	M08	1
8/21/2012	NAT_ALL1	1:00	3.0	club le soir	3.0	2012	S34	NAT	ALL1	1.00	21/8	2012S34	M08	1
8/28/2012	CAP_ALL1	0:45	7.0	tranquille en vacances	9.3	2012	S35	CAP	ALL1	0.75	28/8	2012S35	M08	1
8/30/2012	CAP_ALL1	0:45	7.0	tranquille en vacances	9.3	2012	S35	CAP	ALL1	0.75	30/8	2012S35	M08	1
9/3/2012	NAT_ALL2	0:45	2.5	lac terrasse	3.3	2012	S36	NAT	ALL2	0.75	3/9	2012S36	M09	1
9/4/2012	CAP_ALL3	0:45	8.0	8*30/30	10.7	2012	S36	CAP	ALL3	0.75	4/9	2012S36	M09	1
9/5/2012	CAP_ALL3	1:30	15.0	piste 1.2.3.3.2.1 + 2* 250m mollets HS	10.0	2012	S36	CAP	ALL3	1.50	5/9	2012S36	M09	1
9/7/2012	VELO_ALL1	1:30	35.0		23.3	2012	S36	VELO	ALL1	1.50	7/9	2012S36	M09	1
9/8/2012	HT_ALL1	0:20	10.0		30.0	2012	S36	HT	ALL1	0.33	8/9	2012S36	M09	1
9/9/2012	NAT_ALL1	0:45	2.5	la paladru	3.3	2012	S36	NAT	ALL1	0.75	9/9	2012S36	M09	1
9/10/2012	NAT_ALL1	0:45	2.5	piscine	3.3	2012	S37	NAT	ALL1	0.75	10/9	2012S37	M09	1
9/10/2012	VELO_ALL3	1:30	45.0	avec l'équipe 3*10 min all CLM	30.0	2012	S37	VELO	ALL3	1.50	10/9	2012S37	M09	1
9/11/2012	CAP_ALL1	0:45	6.0	toujours mal mollet, surtout le droit	8.0	2012	S37	CAP	ALL1	0.75	11/9	2012S37	M09	1
9/13/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0		2.7	2012	S37	NAT	ALL1	0.75	13/9	2012S37	M09	1
9/14/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0	800 echft + 8*100 + 8*40	2.7	2012	S37	NAT	ALL1	0.75	14/9	2012S37	M09	1
9/16/2012	NAT_ALL5	0:13	0.8	sprint eq vaux en velin- 6ieme/135	3.5	2012	S37	NAT	ALL5	0.22	16/9	2012S37	M09	0
9/16/2012	VELO_ALL5	0:29	20.0	sprint eq vaux en velin- 6ieme/135	41.4	2012	S37	VELO	ALL5	0.48	16/9	2012S37	M09	1
9/16/2012	CAP_ALL5	0:20	5.0	sprint eq vaux en velin- 6ieme/135	15.0	2012	S37	CAP	ALL5	0.33	16/9	2012S37	M09	1
9/17/2012	NAT_ALL2	0:40	2.0	4 nages et 8*100m depart 1'50, acceleration tous les 25, pluto bien	3.0	2012	S38	NAT	ALL2	0.67	17/9	2012S38	M09	1
9/18/2012	CAP_ALL2	0:45	8.0	le midi, 3 blocs d'accélération à 16km/h, ça passe bien	10.7	2012	S38	CAP	ALL2	0.75	18/9	2012S38	M09	1
9/19/2012	CAP_ALL3	1:00	12.0	300/1000/1200/800/300 sur piste, bien, bonne capacité à accélérer juste sur la technique	12.0	2012	S38	CAP	ALL3	1.00	19/9	2012S38	M09	1
9/19/2012	HT_ALL2	0:50	20.0	20 min en continue, puis des blocs de 5 min force / hyper vitesse rapide	24.0	2012	S38	HT	ALL2	0.83	19/9	2012S38	M09	1
9/21/2012	NAT_ALL2	0:45	2.0	l emidi 4*100m depart 1'45	2.7	2012	S38	NAT	ALL2	0.75	21/9	2012S38	M09	1
9/22/2012	NAT_ALL5	0:35	1.7	half par équipe, facile - paladru	2.9	2012	S38	NAT	ALL5	0.58	22/9	2012S38	M09	1
9/22/2012	VELO_ALL5	2:00	70.0	half par équipe, facile - paladru	35.0	2012	S38	VELO	ALL5	2.00	22/9	2012S38	M09	1
9/22/2012	CAP_ALL5	1:25	17.0	half par équipe, facile - paladru	12.0	2012	S38	CAP	ALL5	1.42	22/9	2012S38	M09	1
9/24/2012	NAT_ALL2	0:45	2.0	recup 3*200 3' recup 30"	2.7	2012	S39	NAT	ALL2	0.75	24/9	2012S39	M09	1
9/25/2012	NAT_ALL2	1:30	3.5	club	2.3	2012	S39	NAT	ALL2	1.50	25/9	2012S39	M09	1
9/25/2012	CAP_ALL1	0:45	9.0		12.0	2012	S39	CAP	ALL1	0.75	25/9	2012S39	M09	1
6/26/2012	HT_ALL2	0:45	24.0	2* (6*(D/G) 1min // 2min recup) - 51x16	32.0	2012	S26	HT	ALL2	0.75	26/6	2012S26	M06	1
9/27/2012	CAP_ALL3	0:50	11.0	echft + 8* (2min all3'30 / 1min recup all5'00)	13.2	2012	S39	CAP	ALL3	0.83	27/9	2012S39	M09	1
9/28/2012	NAT_ALL1	0:45	2.0		2.7	2012	S39	NAT	ALL1	0.75	28/9	2012S39	M09	1

