| Day | Date saisi | Projet_Activi | Durée saisie | Distance | Commentaire | Moyenne | annee | Semaine | Discipline | Activité | Durée h | Date | Année_Ser | Mois | Count |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Me | 10/3/2012 | CAP_ALL3 | 1:00 | 12.0 | 8x500m 1'32 + 2* 200 m bien cassé ensuite, mal aux chveilles | 12.0 | 2012 | S40 | CAP | ALL3 | 1.00 | 3/10 | 2012S40 | M10 | 1 |
| Ma | 10/9/2012 | CAP_ALL3 | 0:45 | 10.0 | | 13.3 | 2012 | S41 | CAP | ALL3 | 0.75 | 9/10 | 2012S41 | M10 | 1 |
| Me | 10/10/201 | CAP_ALL3 | 1:30 | 12.0 | piste - 5 * 1000 en 3'20, puis 3'10 | 8.0 | 2012 | S41 | CAP | ALL3 | 1.50 | 10/10 | 2012S41 | M10 | 1 |
| L | 10/15/201 | CAP_ALL3 | 0:45 | 10.0 | le midi 3x 1350 (tour dans les mais : 5(05/ 4'55 4'50) | 13.3 | 2012 | S42 | CAP | ALL3 | 0.75 | 15/10 | 2012S42 | M10 | 1 |
| Me | 10/17/201 | CAP_ALL3 | 1:30 | 12.0 | fartleck : 2/2/4/2/6/2/2/2/4/2/6 FC 170 environ, pas trop mal, un peu dur sur la fin | 8.0 | 2012 | S42 | CAP | ALL3 | 1.50 | 17/10 | 2012S42 | M10 | 1 |
| D | 10/21/201 | CAP_ALL1 | 0:45 | 7.0 | vélo avec Maelle | 9.3 | 2012 | S42 | CAP | ALL1 | 0.75 | 21/10 | 2012S42 | M10 | 1 |
| Ma | 10/23/201 | CAP_ALL3 | 1:00 | 14.1 | 5* 5min All 4'00 / 3'50 - tranquille, avec lionel, bonne scéance | 14.1 | 2012 | S43 | CAP | ALL3 | 1.00 | 23/10 | 2012S43 | M10 | 1 |
| Me | 10/24/201 | CAP_ALL3 | 1:00 | 12.0 | test VMA palier 3 min / recup 1 min départ 11km/h fin 20,4 FCmax 171 | 12.0 | 2012 | S43 | CAP | ALL3 | 1.00 | 24/10 | 2012S43 | M10 | 1 |
| V | 10/26/201 | CAP_ALL3 | 0:53 | 12.5 | 5-10-10 all 3'55 | 14.2 | 2012 | S43 | CAP | ALL3 | 0.88 | 26/10 | 2012S43 | M10 | 1 |
| S | 10/27/201 | CAP_ALL3 | 2:07:00 | 29 | grosse séance qui laisse des traces ... sous la pluie et le froid - A/R noyarey aller 4'25/km retour 3'55/km | 13.7 | 2012 | S43 | CAP | ALL3 | 2.12 | 27/10 | 2012S43 | M10 | 1 |
| V | 11/2/2012 | CAP_ALL2 | 0:50:00 | 11.5 | 15 echft 4'30 puis 2 * 12 min all 4'00 puis 3'50 - a nouveau mal mollet les deux ensuite | 13.8 | 2012 | S44 | CAP | ALL2 | 0.83 | 2/11 | 2012S44 | M11 | 1 |
| L | 11/5/2012 | CAP_ALL3 | 0:50:00 | 12 | echft puis 3*1350m 5'30 - 5'10 - 5'10 - petite douleur bas du mollet droit, souffle tranquille | 14.4 | 2012 | S45 | CAP | ALL3 | 0.83 | 5/11 | 2012S45 | M11 | 1 |
| Me | 11/7/2012 | CAP_ALL3 | 1:30:00 | 14 | piste : fartleck : 3/5/7/5/3/5 recup 30" + 1'30 all 4'30 - les séries allures 3'45 environ | 9.3 | 2012 | S45 | CAP | ALL3 | 1.50 | 7/11 | 2012S45 | M11 | 1 |
| V | 11/9/2012 | CAP_ALL2 | 1:00:00 | 15 | 7.5km à 3'55 le reste entre 5'00 et 4'30 - bonne séance de train all marathon | 15.0 | 2012 | S45 | CAP | ALL2 | 1.00 | 9/11 | 2012S45 | M11 | 1 |
| S | 11/10/201 | CAP_ALL2 | 2:45:00 | 26 | avec lionel sous la pluie dans la montagne / petite contracture dans quadri gauche sur le dessus + tension tendon achille droit, en particulier suite à une montée un peu longue, ça a refait un petit claque | 9.5 | 2012 | S45 | CAP | ALL2 | 2.75 | 10/11 | 2012S45 | M11 | 1 |
| Ma | 11/13/201 | CAP_ALL1 | 0:45:00 | 11 | petite sortie recup avec 2 x 1000 all marathon | 14.7 | 2012 | S46 | CAP | ALL1 | 0.75 | 13/11 | 2012S46 | M11 | 1 |
| S | 11/17/201 | CAP_ALL5 | 2:56:00 | 42 | marathon du beaujolais, tres dur sur la fin, ça tape dur dur. du coup bien mal aux cannes ensuite. 1er par équipe trop content et 18ieme au scratch | 14.3 | 2012 | S46 | CAP | ALL5 | 2.93 | 17/11 | 2012S46 | M11 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |