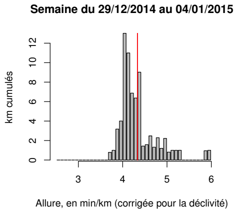
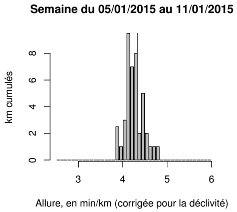
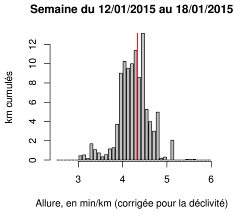
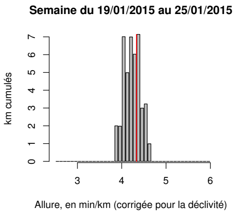
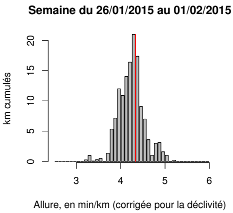
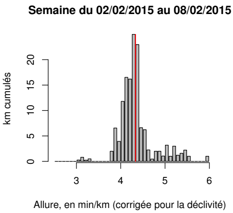
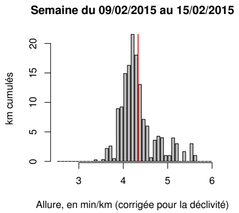
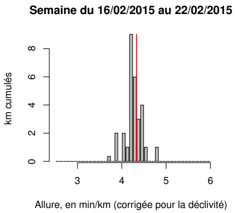
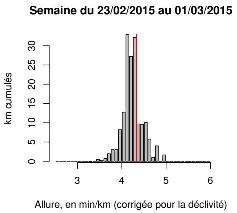
	29 décembre - 4 janvier	5 janvier - 11 janvier	12 janvier - 18 janvier
Lundi	1h30 à 4 min 10 / km Fait : 1h30 à 4 min 09 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 15 / km Fait : 1h01 à 4 min 12 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 55 min électrostimulation
Mardi			15 min de VMA courte Fait : 20 min de VMA courte Résumé en courbes
Mercredi	2×15 min à 4 min / km Fait : 2×15 min entre 3 min 57 et 3 min 58 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 15 / km Fait : 20 min musculation	2×15 min à 4 min / km Fait : 2×15 min entre 3 min 58 et 4 min 00 / km Résumé en courbes
Jeudi			15 min à 4 min / km, 15 min à 4 min 10 / km Fait : 15 min à 3 min 56 / km, 15 min à 4 min 04 / Résumé en courbes
Vendredi midi	1×5×1 min fractionné en côte Fait : 1×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes	2×5×1 min fractionné en côte Fait : 30 min musculation	2×5×1 min fractionné en côte Fait : 2×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes
Vendredi soir			1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 12 / km Résumé en courbes
Samedi		30 min gainage Fait : 31 min gainage	30 min gainage Fait : 30 min gainage
Dimanche	1h30 à 4 min 10 / km Fait : 1h30 à 4 min 08 / km Résumé en courbes	2h à 4 min 15 / km Fait : 2h01 à 4 min 15 / km Résumé en courbes	2h à 4 min 15 / km Fait : 2h02 à 4 min 12 / km Résumé en courbes
Masse corporelle visée : Masse corporelle sur la semaine :	67 à 68 kg 67,4 à 68,8 (moyenne : 68,1 kg)	67 kg 67,4 à 69,1 (moyenne : 68,5 kg)	67 kg 67,3 à 68,1 (moyenne : 67,7 kg)
Kilométrage total de la semaine :	81 km	43 km	107 km
Dénivelé positif total de la semaine :	1568 m	912 m	1660 m
Allures travaillées sur la semaine : (correction pour la déclivité : 3,7 m.s^{-1} de vitesse horizontale pour 1 m.s^{-1} de vitesse verticale ; allure visée pour la course : en rouge)			

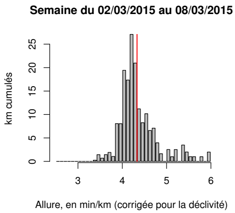
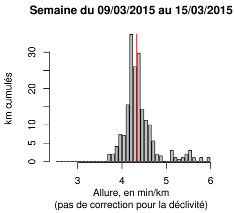
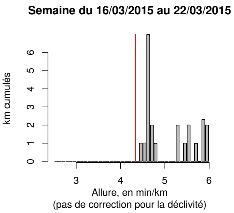
	19 janvier - 25 janvier	26 janvier - 1er février	2 février - 8 février
		1h à 4 min 15 / km Fait : 1h06 à 4 min 08 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h17 à 5 min 17 / km Résumé en courbes
		1h (5 min à 3 min 45 / km, 55 min à 4 min 20 / km) Fait : 1h01 (5 min à 3 min 42 / km, 56 min à 4 min 20 / km) Résumé en courbes	1h20 (5 min à 3 min 45 / km, 1h15 à 4 min 20 / km) Fait : 1h20 (5 min à 3 min 46 / km, 1h15 min à 4 min 19 / km) Résumé en courbes
	1h à 4 min 15 / km Fait : 1h01 à 4 min 13 / km Résumé en courbes	3×15 min à 4 min / km Fait : 3×15 min entre 3 min 53 et 3 min 54 / km Résumé en courbes	1h45 à 4 min 20 / km Fait : 1h46 à 4 min 15 / km Résumé en courbes
km		20 min à 4 min / km, 20 min à 4 min 10 / km Fait : 20 min à 3 min 55 / km, 20 min à 4 min 06 / km Résumé en courbes	15 min à 4 min / km, 15 min à 4 min 10 / km Fait : 15 min à 3 min 58 / km, 15 min à 4 min 04 / km Résumé en courbes
	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h02 à 4 min 19 / km Résumé en courbes	2×5×1 min fractionné en côte Fait : 2×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes	2×5×1 min fractionné en côte Fait : 2×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes
	1h à 4 min 10 / km Fait : 1h01 à 4 min 09 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h00 à 4 min 13 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 12 / km Résumé en courbes
	30 min gainage Fait : 34 min gainage	30 min gainage Fait : 34 min gainage	30 min gainage Fait : 32 min gainage
		2h30 à 4 min 20 / km Fait : 2h33 à 4 min 13 / km Résumé en courbes	2h30 à 4 min 20 / km Fait : 2h34 à 4 min 11 / km Résumé en courbes
	66 à 67 kg 67,6 à 69,2 (moyenne : 68,3 kg)	66 à 67 kg 67,1 à 68,8 (moyenne : 67,8 kg)	66 à 67 kg 66,3 à 68,2 (moyenne : 67,2 kg)
	43 km	137 km	142 km
	674 m	2461 m	2217 m
	 Semaine du 19/01/2015 au 25/01/2015 	 Semaine du 26/01/2015 au 01/02/2015 	 Semaine du 02/02/2015 au 08/02/2015

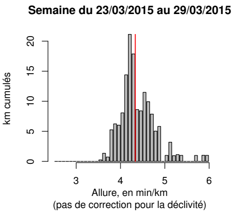
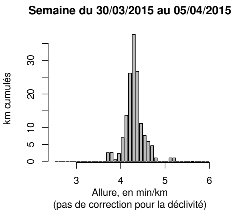
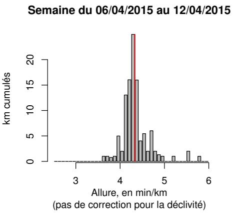
9 février - 15 février	16 février - 22 février	23 février - 1er mars	
1h15 allure libre Fait : 1h19 à 5 min 24 / km Résumé en courbes		1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h34 à 4 min 10 / km Résumé en courbes	
1h20 (5 min à 3 min 45 / km, 1h15 à 4 min 20 / km) Fait : 1h21 (5 min à 3 min 37 / km, 1h15 min à 4 min 13 / km) Résumé en courbes		1h30 (10 min à 3 min 45 / km, 1h20 à 4 min 20 / km) Fait : 1h30 (10 min à 3 min 43 / km, 1h20 min à 4 min 11 / km) Résumé en courbes	Fait
3×15 min à 4 min / km Fait : 3×15 min entre 3 min 59 et 4 min 04 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h05 à 4 min 18 / km Résumé en courbes	2h à 4 min 20 / km Fait : 2h01 à 4 min 11 / km Résumé en courbes	
20 min à 4 min / km, 20 min à 4 min 10 / km Fait : 20 min à 3 min 57 / km, 20 min à 4 min 04 / km Résumé en courbes		2×5×1 min fractionné en côte Fait : 2×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes	
2×5×1 min fractionné en côte Fait : 2×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes		25 min à 4 min / km, 25 min à 4 min 10 / km Fait : 25 min à 3 min 59 / km, 25 min à 4 min 07 / km Résumé en courbes	
1h à 4 min 20 / km Fait : 1h00 à 4 min 14 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 13 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h06 à 4 min 19 / km Résumé en courbes	
30 min gainage Fait : 32 min gainage	30 min gainage Fait : 33 min gainage	40 min gainage Fait : 42 min gainage	
3h à 4 min 20 / km Fait : 3h01 à 4 min 09 / km Résumé en courbes		3h à 4 min 20 / km Fait : 3h01 à 4 min 18 / km Résumé en courbes	
66 kg 66,6 à 68,0 (moyenne : 67,2 kg)	66 kg 66,2 à 68,4 (moyenne : 67,0 kg)	65 à 66 kg 65,9 à 67,6 (moyenne : 66,8 kg)	
150 km	29 km	165 km	
2453 m	485 m	2702 m	

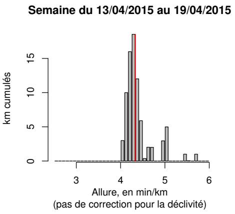
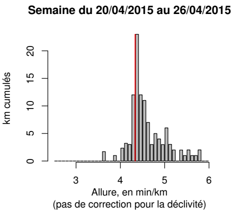






2 mars - 8 mars	9 mars - 15 mars	16 mars - 22 mars	
1h30 allure libre Fait : 1h31 à 5 min 38 / km Résumé en courbes	1h45 allure libre Fait : 1h48 à 5 min 40 / km Résumé en courbes		
1h30 (10 min à 3 min 45 / km, 1h20 à 4 min 20 / km) : 1h30 (10 min à 3 min 39 / km, 1h20 min à 4 min 13 / km) Résumé en courbes	1h45 (15 min à 3 min 45 / km, 1h30 à 4 min 20 / km) Fait : 1h45 (15 min à 3 min 47 / km, 1h30 min à 4 min 19 / km) Résumé en courbes		Fait
4×15 min à 4 min / km Fait : 4×15 min entre 3 min 57 et 4 min 00 / km Résumé en courbes	2h à 4 min 20 / km Fait : 2h00 à 4 min 16 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	45 min allure libre Fait : 56 min à 5 min 33 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	
30 min à 4 min / km, 30 min à 4 min 10 / km Fait : 30 min à 3 min 57 / km, 30 min à 4 min 05 / km Résumé en courbes	30 min à 4 min / km, 30 min à 4 min 10 / km Fait : 30 min à 3 min 58 / km, 30 min à 4 min 10 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)		
3×5×1 min fractionné en côte Fait : 3×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes	3×5×1 min fractionné en côte Fait : 3×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes (pb avec l'altitude)		
1h à 4 min 20 / km Fait : 1h02 à 4 min 19 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 31 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	45 min allure libre Fait : 47 min à 4 min 39 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	
40 min gainage Fait : 43 min gainage	40 min gainage Fait : 43 min gainage	40 min gainage Fait : 44 min gainage	
3h45 à 4 min 20 / km Fait : 3h45 à 4 min 14 / km Résumé en courbes	4h30 à 4 min 20 / km Fait : 4h30 à 4 min 19 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	Fait : 1h15 à 6 min 36 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	
65 à 66 kg 66,0 à 67,9 (moyenne : 66,7 kg)	65 kg 65,6 à 66,9 (moyenne : 66,2 kg)	65 kg 66,4 à 67,9 (moyenne : 67,0 kg)	
177 km	192 km	31 km	
2808 m	(estimation) 3512 m	(estimation) 728 m	
			

23 mars - 29 mars	30 mars - 5 avril	6 avril - 12 avril
1h45 allure libre Fait : 1h47 à 4 min 54 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h00 à 4 min 25 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	1h allure libre Fait : 1h00 à 4 min 38 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)
1h50 (20 min à 3 min 45 / km, 1h30 à 4 min 20 / km) : 1h54 (20 min à 3 min 45 / km, 1h34 min à 4 min 15 / km) Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	1h30 (10 min à 3 min 45 / km, 1h20 à 4 min 20 / km) Fait : 1h00 (10 min à 3 min 43 / km, 50 min à 4 min 08 / km) Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	1h30 (10 min à 3 min 45 / km, 1h20 à 4 min 20 / km) Fait : 1h00 (10 min à 3 min 42 / km, 50 min à 4 min 12 / km) Résumé en courbes (pb avec l'altitude)
5×15 min à 4 min / km Fait : 5×15 min entre 3 min 58 et 4 min 02 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	2h15 à 4 min 20 / km Fait : 2h16 à 4 min 19 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	3×15 min à 4 min / km Fait : 3×15 min entre 3 min 58 et 3 min 59 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)
2×40 min à 4 min 10 / km Fait : 2×40 min à 4 min 09 / km et 4 min 10 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	2×45 min à 4 min 10 / km Fait : rien	2×30 min à 4 min 10 / km Fait : rien
4×5×1 min fractionné en côte Fait : 4×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	4×5×1 min fractionné en côte Fait : 4×5×1 min fractionné en côte Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	2×5×1 min fractionné en côte Fait : rien
1h15 à 4 min 20 / km Fait : 1h16 à 4 min 19 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h30 à 4 min 17 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 19 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)
45 min gainage Fait : 45 min gainage	45 min gainage Fait : 45 min gainage	3h à 4 min 20 / km, terrain plat Fait : 3h00 à 4 min 17 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)
5h à 4 min 20 / km Fait : 5h00 à 4 min 25 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	3h45 à 4 min 20 / km Fait : 3h45 à 4 min 20 / km Résumé en courbes (pb avec l'altitude)	45 min gainage Fait : 51 min gainage
65 kg 66,0 à 67,0 (moyenne : 66,6 kg)	65 kg 65,1 à 67,9 (moyenne : 66,7 kg)	65 kg 65,9 à 67,3 (moyenne : 66,7 kg)
218 km	152 km	107 km
(estimation) 3963 m	(estimation) 2912 m	(estimation) 1507 m
		

13 avril - 19 avril	20 avril - 26 avril
1h allure libre Fait : 1h00 à 5 min 02 / km) Résumé en courbes (pb avec l’altitude)	1h allure libre Fait : 45 min dont 5 min à 3 min 34 / km) Résumé en courbes (pb avec l’altitude)
1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h32 à 4 min 16 / km) Résumé en courbes (pb avec l’altitude)	
1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 19 / km Résumé en courbes (pb avec l’altitude)	
1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 16 / km Résumé en courbes (pb avec l’altitude)	
	La course ! Fait : 3ème en 7 h 44 min 26 s Résumé en courbes (pb avec l’altitude)
1h15 à 4 min 20 / km Fait : 1h17 à 4 min 17 / km Résumé en courbes (pb avec l’altitude)	
65 à 66 kg 66,2 à 68,0 (moyenne : 66,9 kg)	65 à 66 kg 65,9 à 68,3 (moyenne : 67,3 kg)
80 km	113 km
(estimation) 1146 m	(estimation) 1554 m
 Semaine du 13/04/2015 au 19/04/2015 km cumulés 0 5 10 15 3 4 5 6 Allure, en min/km (pas de correction pour la déclivité)	 Semaine du 20/04/2015 au 26/04/2015 km cumulés 0 5 10 15 20 3 4 5 6 Allure, en min/km (pas de correction pour la déclivité)