

	23 juin - 29 juin	30 juin - 6 juillet	7 juillet - 13 juillet	14 juillet - 20 juillet	21 juillet - 27 juillet	28 juillet - 3 août	4 août - 10 août	11 août - 17 août	18 août - 24 août	25 août - 31 août	1 ^{er} septembre - 7 septembre	8 septembre - 14 septembre	15 septembre - 21 septembre	22 septembre - 28 septembre
Lundi				1h15 allure libre Fait : 1h18 à 4 min 30 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 34 / km Résumé en courbes	1h30 allure libre Fait : 1h35 à 5 min 13 / km Résumé en courbes	1h30 allure libre Fait : 1h33 à 4 min 36 / km Résumé en courbes		1h45 allure libre Fait : 1h46 à 4 min 35 / km Résumé en courbes	1h45 allure libre Fait : 1h46 à 4 min 27 / km Résumé en courbes	2h allure libre Fait : rien	2h allure libre Fait : rien		
Mardi	10 min de VMA courte Fait : 8 min de VMA longue Résumé en courbes	1h (5 min à 3 min 45 / km, 55 min à 4 min 20 / km) Fait : 1h02 (5 min 30 à 3 min 44 / km, 56 min 30 à 4 min 17 / 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 44 / km, 1h15 à 4 min 16 / 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 44 / km, 1h20 à 4 min 11 / km) Résumé en courbes	1h30 (10 min à 3 min 45 / km, 1h20 à 4 min 20 / km) Fait : 1h31 (10 min à 3 min 44 / km, 1h20 à 4 min 11 / km) Résumé en courbes	1h30 (10 min à 3 min 45 / km, 1h20 à 4 min 20 / km) Fait : 1h31 (10 min à 3 min 44 / km, 1h20 à 4 min 11 / 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 39 / km, 1h30 à 4 min 10 / km) Résumé en courbes	1h50 (20 min à 3 min 45 / km, 1h30 à 4 min 20 / km) Fait : 1h53 (20 min à 3 min 44 / km, 1h33 à 4 min 15 / km) Résumé en courbes	1h55 (25 min à 3 min 45 / km, 1h30 à 4 min 20 / km) Fait : 1h30 (10 min à 3 min 41 / km, 1h20 à 4 min 17 / km) Résumé en courbes	2h (30 min à 3 min 45 / km, 1h30 à 4 min 20 / km) Fait : 1h30 (10 min à 3 min 42 / km, 1h20 à 4 min 13 / km) Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 42 min à 4 min 22 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h à 4 min 32 / km Résumé en courbes
Mercredi	2x15 min à 4 min / km Fait : 2x15 min entre 4 min 00 et 4 min 05 / km Résumé en courbes	3x15 min à 4 min / km Fait : 3x15 min entre 3 min 56 et 4 min 02 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	1h45 à 4 min 20 / km Fait : 1h46 à 4 min 21 / km Résumé en courbes	3x15 min à 4 min / km Fait : 3x15 min entre 3 min 56 et 4 min 00 / km Résumé en courbes	2h à 4 min 20 / km Fait : 2h01 à 4 min 16 / km Résumé en courbes	4x15 min à 4 min / km Fait : 4x15 min entre 3 min 55 et 3 min 59 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 57 min à 5 min 28 / km Résumé en courbes	2h à 4 min 20 / km Fait : 2h01 à 4 min 18 / km Résumé en courbes	5x15 min à 4 min / km Fait : 5x15 min entre 3 min 54 et 3 min 57 / km Résumé en courbes	2h15 à 4 min 20 / km Fait : 2h16 à 4 min 15 / km Résumé en courbes	3x15 min à 4 min / km Fait : 3x15 min entre 3 min 56 et 3 min 57 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h30 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	
Jeudi		20 min à 4 min / km, 20 min à 4 min 10 / km Fait : 20 min à 3 min 58 / km, 20 min à 4 min 07 / km Résumé en courbes		15 min à 4 min / km, 15 min à 4 min 10 / km Fait : 15 min à 3 min 57 / km, 15 min à 4 min 08 / km Résumé en courbes	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 03 / km Résumé en courbes	25 min à 4 min / km, 25 min à 4 min 10 / km Fait : 25 min à 3 min 55 / km, 25 min à 4 min 07 / km Résumé en courbes	30 min à 4 min / km, 30 min à 4 min 10 / km Fait : 30 min à 3 min 55 / km, 30 min à 4 min 07 / km Résumé en courbes		2x30 min à 4 min 10 / km Fait : 2x30 min à 4 min 07 / km Résumé en courbes	2x40 min à 4 min 10 / km Fait : 2x40 min à 4 min 07 / km Résumé en courbes	2x30 min à 4 min 10 / km Fait : 1x45 min à 4 min 06 / km Résumé en courbes	2x30 min à 4 min 10 / km Fait : 2x30 min à 4 min 01 / km et 4 min 08 / km Résumé en courbes		
Vendredi midi	2x5x1 min fractionné en côte Fait : 2x5x1 min fractionné en côte Résumé en courbes	2x5x1 min fractionné en côte Fait : 2x5x1 min fractionné en côte Résumé en courbes		2x5x1 min fractionné en côte Fait : 2x5x1 min fractionné en côte Résumé en courbes	2x5x1 min fractionné en côte Fait : 2x5x1 min fractionné en côte Résumé en courbes	2x5x1 min fractionné en côte Fait : 2x5x1 min fractionné en côte Résumé en courbes	3x5x1 min fractionné en côte Fait : 3x5x1 min fractionné en côte Résumé en courbes		3x5x1 min fractionné en côte Fait : 3x5x1 min fractionné en côte Résumé en courbes	4x5x1 min fractionné en côte Fait : 4x5x1 min fractionné en côte Résumé en courbes	4x5x1 min fractionné en côte Fait : 2x5x1 min fractionné en côte Résumé en courbes	2x5x1 min fractionné en côte Fait : rien	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h à 4 min 19 / km Résumé en courbes	
Vendredi soir		1h à 4 min 20 / km Fait : 1h02 à 4 min 17 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 47 min à 4 min 43 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h00 à 4 min 19 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 22 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 17 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 17 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 46 min à 4 min 21 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h15 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 21 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 20 / km Fait : rien	1h à 4 min 20 / km Fait : rien	1h à 4 min 20 / km Fait : 1h01 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	
Samedi	30 min gainage Fait : 30 min gainage, puis 35 min allure libre Résumé en courbes	30 min gainage Fait : 32 min gainage	30 min gainage Fait : 31 min gainage	30 min gainage Fait : 33 min gainage	30 min gainage Fait : 31 min gainage	30 min gainage Fait : 33 min gainage	40 min gainage Fait : 41 min gainage	40 min gainage Fait : 42 min gainage	40 min gainage Fait : 41 min gainage	40 min gainage Fait : 42 min gainage	45 min gainage Fait : 45 min gainage	3h à 4 min 20 / km, terrain plat Fait : 2h52 à 4 min 17 / km Résumé en courbes	La course! Fait : 100 km en 7 h 37 min 58 s (2ème) Résumé en courbes	
Dimanche	2h à 4 min 20 / km Fait : 2h06 à 4 min 19 / km Résumé en courbes	2h30 à 4 min 20 / km Fait : 2h31 à 4 min 18 / km Résumé en courbes		2h30 à 4 min 20 / km Fait : 2h33 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	3h à 4 min 20 / km Fait : 2h16 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	3h à 4 min 20 / km Fait : 3h05 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	3h30 à 4 min 20 / km Fait : 3h30 à 4 min 16 / km Résumé en courbes		4h à 4 min 20 / km Fait : 4h00 à 4 min 18 / km Résumé en courbes	4h à 4 min 20 / km Fait : 4h01 à 4 min 18 / km Résumé en courbes	3h30 à 4 min 20 / km Fait : 3h31 à 4 min 18 / km Résumé en courbes	45 min gainage Fait : 53 min gainage	1h15 à 4 min 20 / km Fait : 1h17 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	
Masse corporelle visée :	67 kg	66 à 67 kg	66 à 67 kg	66 kg	66 kg	65 à 66 kg	65 à 66 kg	65 kg	65 kg	65 kg	65 kg	65 kg	65 à 66 kg	65 à 66 kg
Masse corporelle sur la semaine :	66,5 à 67,5 (moyenne : 67,1 kg)	66,6 à 67,4 (moyenne : 67,1 kg)	66,1 à 67,0 (moyenne : 66,5 kg)	65,7 à 66,4 (moyenne : 66,1 kg)	65,3 à 66,9 (moyenne : 66,0 kg)	65,3 à 66,6 (moyenne : 66,1 kg)	64,6 à 65,5 (moyenne : 65,0 kg)	64,5 à 65,6 (moyenne : 65,0 kg)	64,8 à 65,9 (moyenne : 65,5 kg)	64,6 à 66,2 (moyenne : 65,1 kg)	65,0 à 66,2 (moyenne : 65,6 kg)	65,5 à 66,8 (moyenne : 66,2 kg)	64,5 à 66,0 (moyenne : 65,3 kg)	63,7 à 66,0 (moyenne : 64,9 kg)
Kilométrage total de la semaine :	83 km	123 km	141 km	146 km	162 km	174 km	21 km	109 km	143 km	206 km	143 km	77 km	114 km	114 km
Dénivelé positif total de la semaine :	1286 m	2019 m	430 m	2398 m	2404 m	2526 m	2833 m	355 m	3003 m	2979 m	2085 m	1393 m	1199 m	2293 m
Altures 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)														