

	20 juillet - 26 juillet	27 juillet - 2 août	3 août - 9 août	10 août - 16 août	17 août - 23 août	24 août - 30 août	31 août - 6 septembre	7 septembre - 13 septembre	14 septembre - 20 septembre	21 septembre - 27 septembre
Lundi	Fait : 20 min gainage	1h20 allure libre Fait : 1h21 à 4 min 34 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 27 / km Résumé en courbes		1h15 allure libre Fait : rien	1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 39 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 48 min à 5 min 14 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h17 à 4 min 34 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h01 à 4 min 42 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 45 min à 4 min 22 / km Résumé en courbes
Mardi	1h30 vélo Fait : 1h32 vélo Résumé en courbes	1h30 dont 8×2 min à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h31 dont 8×2 min entre 3 min 13 / km et 3 min 35 / km Résumé en courbes	1h30 dont 7×2 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h30 dont 7×2 min 30 entre 3 min 12 / km et 3 min 21 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 46 min allure libre puis 33 min électrostimulation abdos Résumé en courbes	1h30 dont 6×3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 30 min dont 1×3 min à 3 min 49 / km Résumé en courbes	1h30 dont 6×3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h29 dont 6×3 min entre 3 min 28 / km et 3 min 41 / km Résumé en courbes	1h30 dont 5×3 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h30 dont 5×3 min 30 entre 3 min 26 / km et 3 min 31 / km Résumé en courbes	1h30 dont 5×4 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h30 dont 5×4 min entre 3 min 25 / km et 3 min 34 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 36 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h05 à 4 min 16 / km Résumé en courbes
Mercredi	2×4×1 min 30 fractionné en côte Fait : 2×4×1 min 30 fractionné en côte Résumé en courbes	1h20 à 4 min 30 / km Fait : 1h21 à 4 min 28 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 30 / km Fait : 1h22 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	1h30 vélo puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h31 vélo puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 à 4 min 30 / km Fait : 1h11 à 5 min 15 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 30 / km Fait : 1h36 à 4 min 22 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 30 / km Fait : 1h21 à 4 min 17 / km Résumé en courbes	1h15 à 4 min 30 / km Fait : 1h15 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 30 / km Fait : 1h38 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	
Jeudi		1h45 dont 3×10 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h46 dont 3×10 min entre 3 min 47 / km et 3 min 49 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3×12 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h47 dont 3×12 min entre 3 min 47 / km et 3 min 49 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h01 à 4 min 26 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3×15 min à 3 min 50 / km, 3 min récup Fait : rien	1h45 dont 2×20 min à 3 min 50 / km, 5 min récup Fait : 1h45 dont 2×20 min entre 3 min 48 / km et 3 min 49 / km Résumé en courbes	1h45 dont 2×30 min à 3 min 50 / km, 5 min récup Fait : 1h48 dont 2×30 min entre 3 min 48 / km et 3 min 49 / km Résumé en courbes	1h45 dont 1×45 min à 3 min 50 / km Fait : 1h46 dont 1×45 min à 3 min 53 / km Résumé en courbes		
Vendredi		1h30 allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h30 à 4 min 23 / km puis 33 min électrostimulation Résumé en courbes	1h30 allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h31 à 4 min 22 / km puis 33 min électrostimulation Résumé en courbes	1h30 allure libre Fait : 33 min électrostimulation	1h allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h04 à 4 min 40 / km puis 33 min électrostimulation Résumé en courbes	1h30 allure libre Fait : 1h33 à 4 min 29 / km Résumé en courbes	1h allure libre puis 45 min gainage Fait : 1h03 vélo, 31 min à 4 min 38 / km puis 45 min gainage Résumé en courbes, Résumé en courbes	1h allure libre puis 45 min gainage Fait : 1h03 vélo, 31 min à 4 min 38 / km puis 45 min gainage Résumé en courbes, Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h03 à 4 min 35 / km Résumé en courbes	
Samedi		30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 1h16 vélo puis 32 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 1h30 vélo, 31 min à 4 min 30 / km puis 34 min gainage Résumé en courbes, Résumé en courbes	30 min gainage Fait : 33 min gainage	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 1h49 dont 3×15 min entre 3 min 46 / km et 3 min 52 / km puis 32 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 40 min gainage Fait : 32 min à 5 min 11 / km puis 41 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 40 min gainage Fait : 1h03 vélo, 31 min à 4 min 36 / km puis 43 min gainage Résumé en courbes, Résumé en courbes	30 min allure libre puis 45 min gainage Fait : 1h03 vélo, 31 min à 4 min 38 / km puis 45 min gainage Résumé en courbes, Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 27 / km Résumé en courbes	La course! Fait : 1er en 7 h 26 min 00 s Résumé en courbes
Dimanche	semi du Ventoux Fait : semi du Ventoux (10ème en 1 h 46 min 40 s) Résumé en courbes	2h à 4 min 30 / km, dont 5×1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h00 à 4 min 26 / km, dont 5×1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h30 à 4 min 30 / km, dont 5×1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h30 à 4 min 21 / km, dont 5×1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h vélo Fait : 2h01 vélo Résumé en courbes	3h30 à 4 min 30 / km Fait : 3h32 à 4 min 27 / km Résumé en courbes	4h15 à 4 min 30 / km Fait : 4h16 à 4 min 32 / km Résumé en courbes	3h à 4 min 30 / km Fait : 3h02 à 4 min 21 / km Résumé en courbes	2h30 à 4 min 30 / km Fait : 2h31 à 4 min 18 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 30 / km Fait : 1h30 à 4 min 22 / km Résumé en courbes	
Masse corporelle visée :	66 kg	66 kg	66 kg	65 à 66 kg	65 kg	65 kg	65 kg	65 kg	65 kg	65 kg
Masse corporelle sur la semaine :	66,1 à 69,1 (moyenne : 67,2 kg)	65,0 à 67,5 (moyenne : 65,9 kg)	65,8 à 67,0 (moyenne : 66,3 kg)	65,5 à 66,6 (moyenne : 66,1 kg)	63,4 à 65,3 (moyenne : 64,4 kg)	65,1 à 66,2 (moyenne : 65,7 kg)	64,8 à 66,7 (moyenne : 65,7 kg)	65,2 à 66,6 (moyenne : 65,9 kg)	65,4 à 66,6 (moyenne : 66,0 kg)	65,2 à 67,0 (moyenne : 66,2 kg)
Kilométrage total de la semaine :	37 km (course à pied) et 45 km (vélo)	131 km (course à pied) et 37 km (vélo)	146 km (course à pied) et 46 km (vélo)	24 km (course à pied) et 108 km (vélo)	93 km (course à pied) et 0 km (vélo)	159 km (course à pied) et 0 km (vélo)	143 km (course à pied) et 32 km (vélo)	135 km (course à pied) et 28 km (vélo)	103 km (course à pied) et 0 km (vélo)	126 km (course à pied) et 0 km (vélo)
Dénivelé positif total de la semaine :	2094 m (course à pied) et 775 m (vélo)	1932 m (course à pied) et 636 m (vélo)	2308 m (course à pied) et 723 m (vélo)	322 m (course à pied) et 1669 m (vélo)	1523 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2579 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2097 m (course à pied) et 374 m (vélo)	1857 m (course à pied) et 487 m (vélo)	1682 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2479 m (course à pied) et 0 m (vélo)
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)	Semaine du 20/07/2015 au 26/07/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)	Semaine du 27/07/2015 au 02/08/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)	Semaine du 03/08/2015 au 09/08/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)	Semaine du 10/08/2015 au 16/08/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)	Semaine du 17/08/2015 au 23/08/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)	Semaine du 24/08/2015 au 30/08/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)	Semaine du 31/08/2015 au 06/09/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)	Semaine du 07/09/2015 au 13/09/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)	Semaine du 14/09/2015 au 20/09/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)	Semaine du 21/09/2015 au 27/09/2015 Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)