

	18 juillet - 24 juillet	25 juillet - 31 juillet	1er août - 7 août	8 août - 14 août	15 août - 21 août	22 août - 28 août	29 août - 4 septembre	5 septembre - 11 septembre	12 septembre - 18 septembre	19 septembre - 25 septembre
Lundi	1h allure libre et 30 min gainage Fait : 1h02 à 5 min 17 / km puis 30 min gainage Résumé en courbes	1h20 allure libre Fait : 1h22 à 5 min 05 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 47 min à 5 min 11 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h18 à 4 min 36 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h15 à 5 min 15 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 46 min à 5 min 38 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 44 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h04 à 5 min 08 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 46 min à 5 min 07 / km Résumé en courbes	
Mardi		1h30 dont 8×2 min à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h30 dont 8×2 min entre 3 min 33 / km et 3 min 44 / 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 28 / km et 3 min 55 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 47 min à 5 min 04 / km Résumé en courbes	1h30 dont 6×3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h30 dont 6×3 min entre 3 min 33 / km et 3 min 40 / km Résumé en courbes	1h30 dont 6×3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h33 dont 6×3 min entre 3 min 43 / km et 3 min 47 / 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 40 / km et 3 min 48 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 57 min à 5 min 12 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 28 / km Résumé en courbes	
Mercredi	6×3 min sur plat Fait : 6×3 min sur faux-plat Résumé en courbes	1h20 à 4 min 25 / km Fait : 1h24 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 25 / km Fait : 1h21 à 4 min 26 / km Résumé en courbes	1h30 vélo puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h31 à 30,6 km/h puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 à 4 min 25 / km Fait : 1h30 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 25 / km Fait : 1h30 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 25 / km Fait : 1h21 à 4 min 22 / km Résumé en courbes	1h15 à 4 min 25 / km Fait : 1h15 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 25 / km Fait : 1h31 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	
Jeudi		1h45 dont 3×10 min à 3 min 45 / km, 2 min récup Fait : 1h46 dont 3×10 min entre 3 min 48 / km et 3 min 55 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3×12 min à 3 min 45 / km, 2 min récup Fait : 2h06 dont 3×12 min entre 3 min 58 / km et 4 min 12 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h02 à 4 min 42 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3×15 min à 3 min 45 / km, 3 min récup Fait : 1h49 dont 3×15 min entre 3 min 44 / km et 3 min 55 / km (courbes indisponibles)	1h45 dont 2×20 min à 3 min 45 / km, 5 min récup Fait : 1h48 dont 2×20 min entre 4 min 00 / km et 4 min 01 / km (courbes indisponibles)	1h45 dont 2×30 min à 3 min 45 / km, 5 min récup Fait : 1h44 dont 2×30 min entre 3 min 52 / km et 3 min 57 / km Résumé en courbes	1h45 dont 1×45 min à 3 min 45 / km Fait : 1h50 dont 1×45 min à 3 min 57 / km Résumé en courbes		
Vendredi		1h30 allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 31 min à 4 min 45 / km puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h31 à 5 min 28 / km puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 allure libre Fait : 1h31 à 4 min 49 / km Résumé en courbes	1h allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h03 à 5 min 12 / km puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 allure libre Fait : 1h31 à 4 min 44 / km Résumé en courbes	1h allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h00 à 4 min 39 / km puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h00 à 5 min 18 / km Résumé en courbes		
Samedi		30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 30 min à 5 min 10 / km puis 30 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 35 min à 5 min 34 / km puis 34 min gainage Résumé en courbes	30 min gainage Fait : 30 min gainage	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 46 min vélo à 24,8 km/h puis 30 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 40 min gainage Fait : 58 min vélo à 24,6 km/h puis 31 min course à pied à 5 min 12 / km puis 41 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 45 min gainage Fait : 1h04 vélo à 29,0 km/h puis 44 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 45 min gainage Fait : 32 min à 4 min 59 / km puis 46 min gainage Résumé en courbes	La course! Fait : vainqueur en 7 h 44 min 28 s Résumé en courbes	
Dimanche	Marvejols-Mende Fait : Fait: 64ème en 1 h 29 min 56 s Résumé en courbes	2h à 4 min 25 / km, dont 5×1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h05 à 4 min 33 / km, dont 5×1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h30 à 4 min 25 / km, dont 5×1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h34 à 4 min 27 / km, dont 5×1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h vélo Fait : 2h06 à 29,6 km/h Résumé en courbes	3h30 à 4 min 25 / km Fait : 3h31 à 4 min 21 / km Résumé en courbes	4h15 à 4 min 25 / km Fait : 4h16 à 4 min 24 / km Résumé en courbes	3h à 4 min 25 / km Fait : 3h00 à 4 min 23 / km Résumé en courbes	2h30 à 4 min 25 / km Fait : 2h29 à 4 min 27 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 25 / km Fait : 1h31 à 4 min 21 / km Résumé en courbes	
Masse corporelle visée :	67 kg	67 kg	66 à 67 kg	66 à 67 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg	66 kg
Masse corporelle sur la semaine :	67,3 à 68,7 (moyenne : 67,8 kg)	66,0 à 68,7 (moyenne : 67,0 kg)	67,2 à 67,8 (moyenne : 67,4 kg)	66,6 à 67,7 (moyenne : 67,0 kg)	66,3 à 67,3 (moyenne : 67,0 kg)	66,4 à 67,7 (moyenne : 67,0 kg)	66,5 à 67,7 (moyenne : 67,1 kg)	66,4 à 67,3 (moyenne : 67,1 kg)	66,1 à 67,2 (moyenne : 66,6 kg)	65,4 à 67,0 (moyenne : 65,9 kg)
Kilométrage total de la semaine :	51 km (course à pied) et 0 km (vélo)	118 km (course à pied) et 0 km (vélo)	131 km (course à pied) et 0 km (vélo)	23 km (course à pied) et 109 km (vélo)	Distances totales sur la semaine : 149 km (course à pied) et 19 km (vélo)	153 km (course à pied) et 24 km (vélo)	132 km (course à pied) et 31 km (vélo)	110 km (course à pied) et 0 km (vélo)	92 km (course à pied) et 0 km (vélo)	126 km (course à pied) et 0 km (vélo)
Dénivelé positif total de la semaine :	1290 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2187 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2195 m (course à pied) et 0 m (vélo)	357 m (course à pied) et 1658 m (vélo)	2243 m (course à pied) et 294 m (vélo)	1744 m (course à pied) et 271 m (vélo)	1744 m (course à pied) et 386 m (vélo)	1452 m (course à pied) et 0 m (vélo)	1452 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2635 m (course à pied) et 0 m (vélo)
Allures travaillées sur la semaine :										